Rebecca Bailey ir Elizabeth Bailey

SUMANŪS TĖVAI - SAUGŪS VAIKAI

manoknyga.lt



Rebecca Bailey
Elizabeth Bailey

SUMANŪS TĖVAI - SAUGŪS VAIKAI

Ką turi žinoti tėvai, kad jų vaikai būtų saugūs

Mokomoji medžiaga saugiam vaikui


manoknyga.lt
VILNIUS, 2015

UDK 37.018.1
Ba-144

Versta iš:
Safe kids, smart parents: what parents need to know to keep their children safe by Rebecca Bailey, PhD with Elizabeth Bailey, RN BC

Vertė: Ieva Albertavičienė
Redagavo: Lina Navickaitė
Viršelio dizainerė: Milda Čepulkauskaitė
Fotografija: Laukinės foto
Vaikus saugo: Vidmantas Nuolaida
Išleido: manoknyga.lt ir Vitae Litera, 2015

ISBN 978-609-8114-09-6

Turinys

Kaip naudotis šia knyga

Mes manome, kad sergėti savo vaiką gali būti lengva ir smagu. Tikimės, jog perskaitę šią knygą ir jūs taip galvosite. Saugumas yra susijęs su vaikų mokymu pažinti savo aplinką ir gebėti priimti tinkamus sprendimus, tačiau vaikams reikia pagalbos lavinant kritinio mąstymo gebėjimus, kad jie išmoktų priimti tuos „tinkamus“ sprendimus. Manome, jog nustatydami pagrindines saugumo taisykles, aptardami būdus, kaip išvengti pavojingų situacijų, žaisdami sąmoningumą skatinančius žaidimus ar demonstruodami, ko negalima daryti, jūs padedate vaikams išvengti pavojų bei stiprinate jų gebėjimus pažinti pasaulį, suvokti supančią aplinką. Daug dėmesio skiriame pagrobimams, nes tai mūsų profesinės kompetencijos sritis, tačiau pagrindiniai principai tinka visoms su vaikų saugumu susijusioms situacijoms.

Kad jums būtų lengviau, suskirstėme šią knygą į kelias dalis. Pirma dalis yra skirta suaugusiesiems; ji suteiks žinių apie pavojus, galinčius kilti jūsų vaikams, ir nurodys strategijas, kaip išmokyti vaikus elgtis įvairiose situacijose.

Antra dalis, „Mokomoji medžiaga saugiam vaikui“, suskirstyta į septynis skyrelius. Čia rasite užduočių, pavyzdžių bei mokomosios medžiagos. Netgi įtraukėme skyrelį, skirtą tik vaikams.

Šią knygos dalį galite skaityti atskirai arba kartu su vaiku, kad geriau suprastumėte aptariamas sąvokas.

Įgūdžiai atsiranda kartojant, todėl ir sakoma: „Daryk, daryk ir daryk“. Kai saugumo principų laikymasis taps antrąja jūsų prigimtimi, tada vaikai ir bus saugūs, o tėvai – sumanūs. Taigi pagrindinės šios knygos mintys bus nesunkiai suvokiamos; norėsime, kad išmėgintumėte jas įvairiose situacijose. Kalbėsime apie tas pačias idėjas *skirtingo amžiaus* vaikams, ir jūs turėtumėte daryti tą patį!

Visi knygoje pateikti pavyzdžiai yra realūs. Mes pasitelkėme įvairias istorijas, su kuriomis per daugybę metų susidūrėme darbe ir šeimoje, ir tikimės, kad jos padės suprasti skirtingas sąvokas ir idėjas. Tačiau pakeitėme vardus, datas ir vietoves, o kai kuriuos nutikimus netgi sujungėme, kad išsaugotume šeimos narių ir žmonių, su kuriais dirbame, privatumą.

Mūsų tikslas labai paprastas – saugesni vaikai. Norėdamos tai įgyvendinti ir parašėme knygą, padėsiančią jums ir jūsų vaikams greitai ir lengvai susipažinti su saugumo pagrindais. Norime, kad tai taptų jūsų vadovu, kuriame nuolat pasitikrintumėte informaciją. Ir labiau už viską tikimės, jog šios knygos dėka jūsų vaikai bus saugesni, sumanesni ir laimingesni.

Jums ir jūsų šeimoms linkime sėkmės. Būkite saugūs!

1 skyrius

Apie ką visa tai?

Žinios

Bendravimas

Meilė

Kai jūsų vaikai buvo visai maži, ar kada nors vežėtės juos į paplūdimį ar prie baseino? Prisimenate, ką tada darėte? Tikriausiai pasodinote juos, apvilktus neskęstančiomis gelbėjimo liemenėmis ar su pripučiamomis rankovėmis, ir visą laiką buvote šalia, kai jie mėgino įmerkti kojos pirštą į vandenį. Galbūt jūsų vaikai dabar yra mažučiai ir kaip tik ruošiatės juos supažindinti su negiliu vaikišku baseinu, ką tik nupirkote jiems pripučiamų apsaugų kartu su kremu nuo saulės. Kai kitą kartą grįšite prie vandens telkinio, vaikai jau tikriausiai bus metais vyresni ir protingesni, taigi galbūt stovėsite šiek tiek toléliau, gal netgi turėsite laiko pokalbiui su netoliese stovinčiu kitu žmogumi.

Metams bėgant dauguma vaikų paplūdimyje ar prie baseino jau geriau žinos, kaip elgtis vandenyje ar šalio jo, ir labiau pasitikės savimi. Daugelis jau bus išmokę plaukti. Jiems bus daug kartų kartota, kad negalima plaukioti ką tik pavalgius, nuplaukti per toli ar bėgioti prie pat baseino krašto. Jie bus daug ko išmokę, įgiję įvairių žinių. Net nepastebėsite, kaip paimsite į rankas žurnalą ir perskaitysite visą straipsnį, kol jūsų vaikas pliuškensis vandenyje. Ne todėl, kad jums nerūpi ar nesijaudinate dėl jo, bet paprasčiausiai po truputį leisite jam augti. Vaikas jau bus įrodęs jums, kad moka elgtis prie vandens, ko anksčiau nesugebėjo. Kažkuriuo šio proceso momentu jau galėsite atsisėsti ir netrukdomi perskaityti visą knygos skyrių. Progresas vyksta lėtai ir pastoviai.

Kodėl turite perskaityti šią knygą?

Jūs jau žinote, kad esate geras tėvas arba mama. Pažįstate savo vaikus. Tačiau šiais laikais gausu sunkių situacijų, problemų, su kuriomis susiduria vaikai ir jų šeimos: pagrobimas, išnaudojimas, užgauliojimas, priekabiavimas, socialinė žiniasklaida, patyčios ir sunkumai prisitaikant bei išgyvenant tarp kitų. Apie tokius dalykus sunku kalbėti ir jums gali prireikti pagalbos. Kartais tėvai ar globėjai mano, kad apie „blogus dalykus" pernelyg baugu net prasitarti. Bet kokie yra tikrieji faktai? Kaip specialistai sprendžia šias problemas? Šioje knygoje mes suteiksime jums žinių ir priemonių, kad suprastumėte ir galėtumėte kalbėtis su vaikais ir visa šeima apie saugumą, pagrobimus, išnaudojimą, socialinius tinklus, marketingą bei kitomis sudėtingomis temomis, su kuriomis susiduria vaikai. Į visa tai atkreipę vaikų dėmesį, suteiksite jiems galimybę sužinoti bei išmokti, su jūsų pagalba pamėginti būti suaugusiems ir prieš žengiant žingsnį viską gerai apmąstyti. Panašiai kaip ir prie baseino, laikui bėgant jie įrodys jums, kad jau turi įgūdžių susidoroti su vienokia ar kitokia situacija. Tam reikia laiko bei nuolatinio kartojimo: po truputėlį jie supras ir išmoks.

Pradėję kalbėti apie šiuos dalykus su savo mažais vaikais, ruošiate juos ateičiai. Vaikai išmoks saugiai ir išmintingai prisitaikyti prie naujų situacijų bei greitai kaip kamuolys „atšokti" nuo problemų. Atvirai bendraujant sunkiomis temomis, jie įgis labai svarbių kritinio mąstymo gebėjimų, pavyzdžiui, kaip ištirti situacijas ir tinkamai į jas reaguoti. Aptardami aplinkybes nuo pačių ekstremaliausių iki ne tokių skaudžių, išmokysite vaikus saugiai ir drąsiai susitikti su sudėtingu pasauliu.

Pažadu, jog ilgainiui suteiksite savo vaikams tam tikrų priemonių ir galios susidoroti su sunkiomis situacijomis. Išmokysite juos būti stiprius, sugebėti apsiginti. Ir galėsite tai padaryti nekeldami jiems baimės ir be grasinimų. Be to, mokydami juos paju-

site, kad jūsų tarpusavio santykiai tapo artimesni ir kupini pasitikėjimo. Taip jūsų vaikas supras jį supantį pasaulį ir mokės jame saugiai gyventi.

Informacijos svarba

Prieš trisdešimt penkerius metus mažame miestelyje netoli Bostono mes su seseria turėjome draugę, kuri staiga pradingo. Niekas apie tai nekalbėjo. Žinojome tik tai, kad jos nebėra. Pakeliui į mokyklą pravažiuodavome jos namą tyliai svarstydamos, kas jai nutiko. Mane ilgai persekiojo prisiminimai apie dailias šviesias jos garbanas ir linksmas duobutes skruostuose. Man ji visada buvo tobulybės įsikūnijimas.

Tik po daug metų sužinojau, kad ir mano vyresnioji sesuo Elizabetė niekaip negalėjo jos užmiršti. Palyginusios savo užrašus supratome, kad abi visiškai skirtingai prisimename, kas tada nutiko, bet negalime savo prisiminimų pagrįsti. Pradėjusios domėtis, nesužinojome jokios naujos informacijos. Niekas, su kuo tik kalbėjomės, nieko nežinojo. Kokiomis aplinkybėmis ji dingo? Ar ją kada nors rado? Niekas to nežinojo. Jos istorija baigėsi kartu su dingimu. Dabar žinojome tiek pat, kiek ir anksčiau: jos nebebuvo arba, kaip dabar sakoma, ji dingo be žinios.

Po kelerių metų tai nutiko vėl. Vaikystės stovyklų draugė taip pat dingo. Tada jau buvau šiek tiek vyresnė ir prisiminiau gandus apie šį liūdną įvykį, galbūt tai buvo blogai pasibaigęs mėginimas pagrobti, o gal netgi serijinio žudiko darbas, bet ir vėl, nei mūsų šeimoje, nei bendruomenėje nebuvo atviro pokalbio apie tai. Sklandė tik gandai ir tylus susitaikymas su mergaitės dingimu. Niekas neuždavinėjo klausimų, niekas į juos neatsakė. Galbūt tai buvo baimės požymis: jei kalbėsime apie šį neįtikėtiną, siaubą keliantį dalyką, jis gali ir vėl nutikti. Tačiau mes, tėvai, privalome kalbėtis tokiomis sunkiomis temomis su savo vaikais. Jiems vi-

siems reikia patikimos informacijos. Žinoma, su skirtingo amžiaus vaikais kalbėtis reikia skirtingai, bet vis tiek visi turi tai žinoti. To reikalauja sveika nuovoka.

1993 metais sociopatas nusikaltėlis pagrobė dvylikametę Polę Klas iš jos miegamojo Petalumoje, Kalifornijoje. Dauguma jaunų žmonių apylinkėje žinojo, kas nutiko. Žiniasklaida plačiai aprašė šį įvykį, kartu su faktais pateikė ir gandų. Analizuodami išgirstas žinias, paaugliai ir kiek jaunesni vaikai mėgino išsiaiškinti, kas nutiko ir kaip būtų buvę galima užkirsti kelią tragedijai. Dauguma šių jaunuolių grūmėsi su visus apėmusiu bejėgiškumo jausmu bei nerimu ir galiausiai susitaikė su tokiu neįtikimu, neįsivaizduojamu faktu. Keista, bet tik nedaugelis tėvų padidėjusį vaikų nerimastingumą siejo su Polės Klas pagrobimu. Kai praėjus dviem mėnesiams po nelaimės buvo suimtas vyras, prisipažinęs nužudęs Polę, daug žmonių troško kuo greičiau užmiršti šią tragediją. Atrodė, kad visi norėjo izoliuoti, atskirti šį įvykį ir neigti, jog jis galėjo paveikti jų šeimas. Viskas pasisuko priešinga linkme: baimė kalbėti apie tokį liūdną ir baugų dalyką neleido šeimoms artimai bendrauti. Daug vaikų buvo palikti vieni su savo jausmais.

Neseniai skaičiau vedamąjį vietinio laikraščio straipsnį, kurį parašė jauna moteris, vis dar gyvenanti toje bendruomenėje, kur buvo pagrobta Polė Klas. Ji sužinojo visus faktus, susijusius su mergaitės dingimu. Straipsnyje rašė, kad, nepaisant prabėgusių metų, ji džiaugėsi pagaliau viską sužinojusi, nes tai padėjo suprasti globėjišką tėvų elgesį, kai dar buvo maža. Moteris pridūrė, kad supratusi tėvų baimės priežastis, ji galiausiai suvokė ir savo pačios tamsos baimę. Ir vis dėlto, kodėl jai teko laukti, kol suaugs, kad išsiaiškintų tiesą? Moteris išmintingai iškėlė mintį, jog vaikams reikia jų amžiui tinkamos informacijos apie reikšmingus kaimynystėje vykstančius įvykius, kad suprastų savo tėvų veiksmus ir reakcijas.

Žinios

Vaikai turi gerai suprasti įvykius, tiesiogiai veikiančius bendruomenę, kurioje jie gyvena, ir visus suaugusiuosius. Dažnai tėvai ir globėjai nežino, kaip savo vaikams paaiškinti sudėtingus, nerimą keliančius dalykus. Daugeliui tėvų buvo sunku kalbėti apie rugsėjo 11 dienos teroristinius išpuolius. Kaip nepasakyti per daug, bet ir ne per mažai? Kas padėtų, o kas pakenktų? Dauguma mūsų sutinka, jog privalėjome kažką pasakyti, paaiškinti siaubą, atsispindėjusį tėvų ir aplinkinių suaugusiųjų veiduose. Teisingai parinktos ir tinkamai pateiktos žinios buvo tiesiog būtinos visų amžių vaikams, kad jie suvoktų tos baisios dienos faktus ir vaizdus. Padėti tėvams išmokti kalbėtis su vaikais nepatogiomis temomis – nuo pagrobimų, seksualinio išnaudojimo, priekabiavimo iki sukrečiančių įvykių, nesvarbu, jie būtų vietiniai ar tarptautinio masto, – toks yra šios knygos tikslas. Ir tai prasideda nuo...

Bendravimo

Praėjus šešiolikai metų tame pačiame miestelyje, kuriame buvo pagrobta Polė Klas, jauna moteris, vardu Džeisė Li Dagard, buvo pavesta mano globai. Ji taip pat buvo pagrobta ir išbuvo nelaisvėje aštuoniolika metų. Kartu dirbome daugybę valandų, mėginome išsiaiškinti, kaip ji sugebėjo tai išgyventi, ir padarėme išvadą, kad niekas iš tiesų negali nuspėti tokių tragiškų situacijų baigties. Tačiau šios temos vengti negalima. Tėvai privalo sąžiningai kalbėtis su vaikais. Jie turi rasti būdų, kaip išsakyti faktus, savo rūpestį, neišvengiamą nežinomybę ir tai, kaip reikėtų elgtis tokioje situacijoje. Vaikai taip pat privalo išsakyti savo baimes, kad tėvai galėtų juos nuraminti bei pamėginti atsakyti į rūpimus klausimus. Tėvai negali vengti kalbėti tam tikromis temomis vien

todėl, kad tai sunku padaryti. Tiesą sakant, tėvo ar motinos noras atvirai bendrauti yra pirmas žingsnis stengiantis, kad šie pokalbiai nebūtų tokie sudėtingi. Knygoje aiškinama, kad bendraujant svarbiausia yra pačiam *įsiklausyti*, ką bandai perteikti, tuo pat metu atidžiai klausantis ir stebint savo vaiką.

Meilė

Tokią dovaną galite suteikti savo vaikui neslėpdami, kaip patys reaguojate į baugius, sukrečiančius, sunkiai įsivaizduojamus dalykus. Stebėdami jus, aptarę savo jausmus ir veiksmus, jie ir patys išmoks su tuo susidoroti. Tokių įgūdžių dėka patys blogiausi įsivaizduojami įvykiai gali net neįvykti; išsigandęs vaikas gali mažiau bijoti, o abejojantis – labiau pasitikėti savimi. Pats galingiausias ginklas, kurį galite įteikti savo vaikui, – tai neabejojimas jūsų meile, o vaiko paruošimas susidurti su pasauliu ir yra vienas iš daugelio būdų meilei išreikšti. Būtent todėl mes su seseria tikime, jog kūrybingas, meilę ir rūpestį rodantis sunkių temų aptarimas gali tapti pačiais svarbiausiais ir prasmingiausiais jūsų su vaikais pokalbiais.

2 skyrius

Nebijokite

Geriausias būdas apsaugoti savo vaikus:
Skatinti diskusijas
Suteikti galių per žinojimą

Tik užsiminkite apie vaiko išnaudojimą ar pagrobimą, ir iš karto sulauksite audringos reakcijos. Tai šiurpu, kelia didžiulį nerimą, bet, daugumos nuomone, to niekada nenutiks jų mylimiems žmonėms. Ir vis dėlto atrodo, kad tokie dalykai vyksta visur aplink mus. Visų mėgstamas treneris nuteisiamas dėl seksualinio išnaudojimo. Vyriškis prisipažįsta pagrobęs ir nužudęs vaiką. Tokias istorijas girdime per žinias, skaitome pirmuose laikraščių ir žurnalų puslapiuose. Skaičiai, pateikiami reportažuose, žinių ištraukose, glumina ir baugina. Galbūt girdėjote, jog JAV kiekvienais metais „dingsta" apie 800 000 vaikų. 58 000 vaikų pagrobiami ir paslepiami savo šeimos narių, dažniausiai vieno iš tėvų. Tačiau kaip yra iš tikrųjų? Ar turime labai nerimauti? Tikriausiai visi sutiks, kad net ir vieno pranešimo apie dingusį vaiką jau yra per daug. Skaičių interpretavimą geriausia palikti ekspertams, tačiau bet kuriuo atveju mes privalome rūpintis savo vaikų saugumu.

Bus geriau, jei žinosite, kokia yra realybė. Šie didžiuliai skaičiai yra *pranešimai policijai* apie dingusius vaikus: ir pabėgusius paauglius, ir laikinai dingusius, taip pat ir vieno iš išsiskyrusių tėvų laiku namo neparvežtus vaikus. Kartais dingęs asmuo duomenų bazėje užregistruojamas daugiau nei vieną kartą, o visa statistinė informacija rengiama pagal Teisingumo departamento pranešimus.

Tiesa ta, kad svetimas žmogus retai kada pagrobia vaiką. Šie

skaičiai susiję su pačiomis įvairiausiomis situacijomis, todėl gali būti netikslūs. Nekreipkime dėmesio į skaičius. Svarbiausia yra mūsų vaikų saugumas ir gerovė.

Tiesa apie pagrobimus JAV[1]

- Per vienerius metus 797 500 vaikų, jaunesnių nei 18 metų, buvo paskelbti dingusiais.
- 203 900 vaikų buvo paimti ir prievarta išvežti savo šeimos narių.
- 58 200 vaikų tapo ne šeimos narių grobikų aukomis.
- 115 vaikų tapo „stereotipinio“ pagrobimo aukomis tikintis išpirkos ar dėl kitokių motyvų.

Kodėl mes bijome

Kai greitkelio švieslentėje pamatome pranešimą apie pagrobtą vaiką, – pavojus, dairykitės išpūtę akis, pavogtas vaikas! – daugelis mūsų įsidėmime ieškomo automobilio modelį ir valstybinį numerį. Tyliai įsipareigojame pastebėti tą automobilį ir sugrąžinti vaiką namo. Kiti nekreipia į tai dėmesio tikėdamiesi, kad vaikai ant galinės sėdynės nepastebėjo pranešimo švieslentėje, neišgirdo per žinias, neperskaitė laikraščių antraščių, todėl neišsigąs taip, kaip mes.

Mes bijome dėl savo vaikų. Tikra tiesa, ar ne? Labai sunku apsispręsti, geriau jiems viską papasakoti ar leisti nieko nenutuokti apie mus supantį pasaulį. Galbūt nusprendžiame, kad vaikai turi žinoti, bet šiek tiek vėliau, kai paaugs. Tikriausiai kai kam kyla klausimų: „Kokia yra tiesa?“, „Kiek vaikų pradingsta kiekvieną

---

[1] *Tiesa apie pagrobimus Lietuvoje: 2013 metais dingo 1784 žmonės, iš kurių beveik pusė yra vaikai. Prekyba žmonėmis auga neįtikėtinais tempais – 2013 metais pradėta dvigubai daugiau ikiteisminių tyrimų nei 2012 metais (red. past.).*

dieną?", „Kiek jų buvo iš tikrųjų pagrobti svetimų žmonių?" Bet argi skaičiai čia svarbiausi? Net ir vienas dingęs vaikas yra per daug. Draugas jums gali pasakyti: „Kaip vaikų gąsdinimas gali išmokyti juos būti sumanius ir priimti tinkamus sprendimus?" Bet kaip neištarti, nepripažinti dalykai gali paruošti žmogų tam, ką jis išgirsta, pamato ar patiria?

Kad ir kaip tėvai norėtų, jie negali visą laiką būti šalia savo vaikų, pasirengę pasiūlyti savo nuomonę, kai tik šie ruošiasi priimti rizikingą sprendimą. Galima tik tikėtis, kad jie klausėsi jūsų pakankamai ilgai, jog dabar mokėtų teisingai apsispręsti, tačiau vaikams augant ilgainiui viskas priklauso tik nuo jų pačių.

Kai jie buvo visai maži, atrodė tokie tyri, tobuli ir visiškai priklausomi nuo jūsų. Kas nutiko? Kada praradote sugebėjimą apsaugoti juos nuo išorinio pasaulio? Bet ar tikrai praradote? Ar mokėte savo vaikus nuovokumo šiame sudėtingame pasaulyje? Kaip kalbatės su jais apie tokius šiurpius dalykus kaip vaikų grobimai negąsdindami jų?

Skatinimas kalbėtis

Klausiate, kaip tai suprasti? Ką turėtumėte papasakoti vaikui apie pagrobimus ar kitus šiurpius dalykus? Ką jie turi apie tai žinoti? Viskas priklauso nuo jūsų vaiko. Jie visi be galo skiriasi savo temperamentu, brandumu. Kada su jais kalbėtis ir ką pasakyti, žinoma, turite nuspręsti jūs. Tačiau gera pradžia kiekvienam pokalbiui būtų pasakyti, kad tokie dalykai nutinka labai retai. Kol dar nenusprendėte, kad nežinojimas yra tikra palaima, supraskite, jog yra tikimybė, kad jūsų vaikas, nesvarbu kokio amžiaus, jau kažkur girdėjo apie pagrobimą ar seksualinį išnaudojimą ir nori apie tai pasikalbėti.

Kaip kalbėtis apie pagrobimą

- Apsvarstykite savo vaiko amžių ir sutelkite dėmesį į pamokymus bei nuraminimą.
- Išdėstykite pagrindines saugumo taisykles ir paaiškinkite, kodėl jos yra svarbios.
- Patikinkite vaikus, kad tokie dalykai nutinka retai.
- Paklauskite, ar jie girdėjo kokių nors baugių pranešimų per žinias, iš draugų, gal skaitė internete.
- Pasikalbėkite apie tai, ką jie girdėjo.
- Pateikite faktus ir nuraminkite vaikus.
- Geriau pripažinkite, ko nežinote, nei patys išgalvokite.
- Paskatinkite klausti.

Apie pačias svarbiausias bylas visada pranešama per žinias. Vaikai gali apie jas išgirsti per radiją, internete, iš auklės ar kitų vaikų. Neužmirškite, kad vaikai gali būti girdėję daug daugiau, nei manote, ir jiems galbūt prireiks jūsų pagalbos, kad suprastų tai, ką sužinojo. Nerimą keliančios žinios gali pasiekti jūsų vaikų ausis pačiais įvairiausiais keliais. Kartais atrodo, kad visi tik apie tai ir šneka. Mano namuose televizorius visada įjungtas kaip foninis triukšmas, ir vaikai neišvengiamai nugirsta pačias svarbiausias naujienas. Vyresni broliai ir seserys, draugai ar net bulvarinės spaudos antraštės vaikams gali perduoti nenumatytą informaciją. Atkreipkite dėmesį, ką vaikas gali sužinoti, išgirdęs tokias naujienas per žinias. Neužmirškite, kad jo nugirsta informacija gali būti netiksli, be to, jis gali klaidingai ją suprasti.

Iš kur vaikai viską sužino

- Vienas iš kito.
- Per radiją automobilyje.
- Parduotuvėje iš laikraščių antraščių.

- Iš greitkeliuose įrengtų informacinių švieslenčių (JAV).
- Iš mokytojų.
- Iš gera linkinčių pažįstamų suaugusiųjų.
- Iš interneto.
- Galite patys paklausti vaikų, iš kur sužinojo.

Pavyzdžiui, pagalvokite apie šeimos narių pagrobiamus vaikus – dažniausiai pasitaikančius atvejus. Vaikui tai gali sukelti tokį pat stresą; daugumai vaikų mintis, kad šeimos narys gali nuskriausti brolį, sesę ar jį patį, kelia didžiulį nerimą. Apie tai kalbėti gali būti ypač sunku. Su kuriuo šeimos nariu apie tai šnekėti? Kaip apskritai pradėti tokį pokalbį?

Kituose skyriuose pasistengsime atsakyti į visus šiuos klausimus ir dar daugiau, bet svarbiausia prisiminti, jog nenuskriausite vaiko kalbėdami ar pateikdami informaciją. Mūsų tikslas yra ne sukelti baimę, o užtikrinti, kad vaikas yra saugus, suteikti teisingų žinių ir padėti suvokti gluminančius bei bauginančius dalykus.

Žinojimas yra galia

Tai kodėl tėvai vengia kalbėtis su vaikais sunkiomis, nepatogiomis temomis? Dažniausiai jie patys nežino visų faktų ir jaučiasi netvirtai. Taigi bijodami pasirodyti neišmanėliai, jie apskritai nieko nesako. Tai klaida. Jei vaikams nesuteiksite žinių, jie jų tikrai gaus iš kitų, ne tokių patikimų, šaltinių. Yra dar viena paprasta priežastis, kodėl tėvai neliečia sudėtingų temų: jie nerimauja, kad kalbėdami apie pagrobimą gali prisišaukti nelaimę. Apie tai diskutuojant viskas atrodo daug tikriau, realiau, todėl linkstama vengti šios temos. Tai taip pat klaida.

Išduosiu jums paslaptį: žinojimas yra galia, įgytos žinios suteikia žmogui stiprybės.

Vengdami tokių temų, jūs ne tik nepadedate vaikams, bet ir praleidžiate progą pamokyti juos to, ką patys žinote apie pasaulį ir kaip gyventi jame su pasitikėjimu, o ne baime. Taip jūs neišmokysite vaikų atsargumo, neparodysite jiems, kaip mylite ir rūpinatės jais.

Vis prisimenu vieną istoriją iš savo vaikystės. Kai buvau maža, labai mėgau čiuožinėti su pačiūžomis. Aplink miestelį, kuriame augau, buvo ir tvenkinių, ir ežerų. Mes netgi turėjome sekmadienio popietės tradiciją čiuožinėti po užšalusį tvenkinį. Mama visada būdavo netoliese, bet leisdavo man nučiuožti ir toliau, kur manęs nematydavo, ir patirti keletą tikros laisvės akimirkų. Vis dėlto nuo pat mažumės ji mane mokė įvertinti ir atpažinti nesaugų ledą. Išmokau čiuožinėti toliau nuo upeliuko, įtekančio į tvenkinį, stebėti, ar lede nėra įtrūkimų ir skylių. Buvau išmokyta nesiartinti prie šviesiai pilkų ar pajuodusių vietų, kur ledas gali būti plonas. Kai buvau maža, mama parodydavo, kur geriau nečiuožti, bet ilgainiui jos dėka pati išmokau vertinti ir galvoti savo galva. Iš pradžių mama neleisdavo nutolti nuo jos; vėliau jau žinojau, kaip apsisaugoti pačiai.

Kalbėjimas apie gresiančius pavojus yra pirmas žingsnis padėti vaikams juos suprasti. Svarbu išlikti ramiam, pateikti tikslias žinias ir taip užkirsti kelią gandams, kuriuos vaikai gali išgirsti iš draugų ar masinio informavimo priemonių. Nežinote faktų? Nesijaudinkite. Pripažinkite tai ir, atsižvelgę į vaiko amžių, pasistenkite juos išsiaiškinti. Geriausias priešnuodis baimei yra žinojimas, o geriausias būdas suteikti žinių – rūpestingai aptarti nerimą keliančius klausimus. Skatindami vaikus kalbėti ir sau, ir jiems padėsite pasijusti stipresniems bei saugesniems.

3 skyrius

Faktai apie pagrobimus

Skiriami trys pagrobimų tipai:

Pagrobimai, įvykdyti vieno iš šeimos narių

Pagrobimai, įvykdyti ne šeimos nario, bet vaikui ar šeimai pažįstamo žmogaus

Netipiški pagrobimai, įvykdyti visiškai nepažįstamo žmogaus

Jums bus lengviau kalbėti, jei šį tą žinosite apie pagrobimus. Taigi pradėkime nuo faktų.

Šeimos nario įvykdytas pagrobimas

Turite žinoti, kad tokie pagrobimai pasitaiko dažniausiai, paprastai po skyrybų, ir gali pakenkti vaikui lygiai taip pat, kaip ir kitais atvejais. Svarbu pabrėžti paskutinę mintį. Tai, kad vaiką pagrobė vienas iš tėvų ar senelių, nereiškia, kad nebuvo padaryta skriauda ar nesulaužytas įstatymas. Darbe man dažnai tenka susidurti su tokiais atvejais, jie paprastai susiję su ginčais dėl vaiko globos. Kartais vienas iš tėvų sutartu laiku negražina vaiko po pasimatymo su juo (taip, vėlavimas parvežti vaiką gali sukelti daug problemų ir netgi būti įvardytas kaip pagrobimas). Kartais tėvas ar motina pagrobia vaiką nuoširdžiai tikėdamas, kad taip elgiasi tik vaiko labui. Susierzinimas ar didžiulis įniršis gali užtemdyti kiekvieno žmogaus sveiką nuovoką. Skyrybos dažnėja, po jų beveik visada lieka pykčio ir nuoskaudų, o vaikai atsiduria priešpriešos tarp tėvų viduryje. Štai kodėl didžioji dauguma kasmet paskelbiamų dingusiais vaikų yra tapę šeimos nario įvykdyto pagrobimo aukomis.

Man dažnai tenka dirbti su yrančiomis šeimomis ir pastebėjau, kad geriausia, kai abu buvę sutuoktiniai didžiausią dėmesį teikia emociniam ir fiziniam vaiko saugumui. Taip jie gali lengviau išsiaiškinti savo problemas kuo mažiau pakenkdami vaikui. Žinoma,

gali prireikti daug laiko ir pastangų, kad būtų pasiektas bendras sutarimas. Ypač sudėtingos skyrybos, kai sutuoktiniai niekaip negali susitarti gražiuoju, kelia daugiausia rūpesčių. Kartais tai susiję su rimtomis problemomis, pavyzdžiui, smurtu šeimoje, vieno iš sutuoktinių psichikos sveikatos sutrikimais. Tokiais atvejais galutinį neginčijamą sprendimą priimti būna ypač sunku.

Tokių skyrybų atvejais daugybė institucijų dirba tam, kad sumažintų vaikų, dėl kurių kovoja abu buvę sutuoktiniai, patiriamą žalą. Teismai ir advokatai, kartais policija bei socialinės tarnybos įsitraukia į sunkiausias bylas, bet dažnai tik tada, kai jau neįmanoma suvaldyti pykčio ir nepasitenkinimo. Vilties netekę tėvai kartais reaguoja pernelyg audringai ir beatodairiškai, retai kada sugeba įvertinti, kaip gali pakenkti kitiems.

Kalifornijos Venturos apygardos prokuroro pavaduotojas Pemas Grosmanas apie tai kalba tiesiai: „Vieno iš tėvų įvykdytas vaiko pagrobimas yra akivaizdus nusikaltimas prieš vaiką. Jis nėra nuosavybė. Jei kas nors prievarta išsiveža savo vaiką, ypač ilgesniam laikotarpiui, emociškai traumuoja jį visam gyvenimui." Kitą iš tėvų, pripažįstantį, kad kurstė buvusio sutuoktinio pyktį, kamuoja didžiulis kaltės jausmas. Tą patį gali jausti ir pagrobėjas, matydamas, jog vaikas į tai, kas nutiko, reaguoja su baime ir netikrumu. Galima tvirtinti, kad vaikui ir kitiems nukentėjusiems nėra beveik jokio skirtumo, tai padarė šeimos narys ar visiškai svetimas žmogus.

Dažnai pastebiu, kad žmonėms labai sunku tokius dalykus suvokti. Taip buvo ir man. Net nelabai gerai prisimenu, kaip pirmą kartą išgirdau, jog vieno iš tėvų prievarta išsivežtas vaikas buvo pavadintas pagrobimo auka. Kaip vis dar mano dauguma iš mūsų, tada galvojau, jog vaikus grobia tik „labai blogi nepažįstamieji". Tokius žmones įsivaizdavau kaip pavojingus nusikaltėlius, kuriuos galima lengvai atpažinti per liudytojo akistatą iš visos eilės policijoje išrikiuotų įtariamųjų. Tai negali būti nei jūsų,

nei jūsų draugų tėvai. Taip mąstant tik dar sunkiau kalbėti su vaikais apie pagrobimus. Mūsų gatvėje gyvenusi mergaitė vieną dieną tiesiog „dingo". 1979 metais niekas apie tai nekalbėjo. Kaip minėjau, aš vis dar nesu tikra, kas tada įvyko, bet sprendžiant pagal statistiką, galima spėti, kad ją prievarta išsivežė vienas iš tėvų.

Pirmą kartą mintis apie vieno iš sutuoktinių pavogtą vaiką man toptelėjo atostogaujant su šeima nedideliame Meksikos mieste. Vieną dieną labai dailus jaunas vaikinas ir pagyvenęs tėvas atsisėdo šalia kartu su mumis atostogaujančios mano draugės Lindos ir manęs vietinėje užkandinėje. Atrodė akivaizdu, kad jie tėvas ir sūnus, nes abiejų smakro forma ir gelsvai rusvi plaukai buvo tokie pat. Galbūt jie išsiskyrė iš kitų dėl savo išvaizdos. Įsivaizduokite Robertą Redfordą, sėdintį kartu su Bredu Pitu prieš trisdešimt metų. Vaikinukas atsigręžė į Lindą ir pradėjo klausinėti, iš kur ji. Aš sėdėjau kitoje stalo pusėje ir mačiau susierzinimo išraišką tėvo veide. Jis palinko į priekį ir liepė sūnui baigti valgyti, nes reikėjo eiti. Prisimenu, kad man tai pasirodė keista. Vaikinas įsidėjo į burną dar vieną kąsnį ir atsistojo net nebaigęs valgyti. Kaip tokio amžiaus, vaikinukas reagavo labai paklusniai ir greitai.

Lindai tai taip pat pasirodė keista ir, kai jie nuėjo, mes ėmėme kikenti įsivaizduodamos galimas tokio elgesio priežastis. Drąsiausia, ką galėjome sugalvoti, buvo tai, kad neteisingai supratome jų santykių pobūdį: gal jie visai nebuvo giminės, tik užmezgę romantiškus santykius. Apie galimą pagrobimo atvejį tada net nepagalvojome ir greitai viską užmiršome.

Po kelių dienų vaikščiojome po to miestelio turgų, kai pastebėjome juos abu prie prekystalio, užversto kalnu įvairiausių aitriųjų paprikų. Staiga vaikinukas atsirado šalia mūsų. Jis pasakė, kad turi tik kelias minutes, ir greitai išliejo mums savo istoriją. Jis čia atvyko su savo tėvu prieš ketverius metus. Sakė, kad Jungtinėse Valstijose jo tėvas nelegaliai prekiavo marihuana. Vaikinas nebuvo matęs savo mamos nuo tada, kai išvyko iš Teksaso, o tėvas

sakė, kad mama taip ant jo pyksta, jog daugiau niekada nenorės jo akyse matyti. Aš paklausiau, iš kur jis gali tai žinoti, o vaikinas tik nusijuokė ir atsakė, kad tai nesvarbu, nes jis niekada negalės to išsiaiškinti. Dar pridūrė: „Mano tėtis tuo tikrai pasirūpins."

Mes su Linda susižvalgėme ir viena iš mūsų garsiai paklausė: „Tu buvai pagrobtas iš namų?" Jis nuėjo nieko mums neatsakęs. Iš pradžių su Linda juokėmės iš tokios kvailos minties, bet vėliau ėmėme rimtai kalbėtis apie tai, kaip mūsų naujasis draugas galėjo būti atimtas iš motinos. Pasidarė labai liūdna, buvo beveik neįmanoma to suvokti. Niekada nebuvome girdėjusios tokio dalyko ir nesupratome, kaip galima pavogti savo vaiką. Nors Meksikoje praleidome dar kelias savaites ir visą laiką žvalgėmės to vaikinuko, daugiau nė karto nematėme tėvo ir sūnaus. Neprasitarėme apie tai ir kitiems mano šeimos nariams. Viskas atrodė pernelyg neįtikima.

Liūdna, bet dabar suprantu, kad tokių dalykų nutinka ne taip ir retai; tai puikiai išmano ir įstatymų sergėtojai, žinantys, kaip tokiais atvejais elgtis. Tėvai *iš tikrųjų* nelegaliai išsiveža iš šalies vaikus. Tiesą sakant, kasmet vis daugėja tokių tarptautinių vaiko grobimo atvejų, tačiau dažnai apie tai nepranešama, nes šie įvykiai būna susiję su nelegaliai šalyje gyvenančiais žmonėmis, bijančiais papulti į bėdą, jeigu kreiptųsi į policiją.

Norėtume galvoti, kad tokios apsaugos priemonės kaip reikalavimas abiejų tėvų parašų vaiko pase padeda, tačiau viskam pasiryžusiam gimdytojui įmanoma rasti būdų apeiti įstatymus. Kaip ir sakėme, vilties netekę tėvai elgiasi žūtbūtinai. Kartais teismas leidžia vienam iš tėvų išsivežti vaiką iš šalies, o šis vėliau jo nesugrąžina, kaip buvo sutarta.

Išvežus vaiką iš šalies, gali būti labai sudėtinga jį sugrąžinti. Tam gali prireikti daug laiko, kantrybės ir, dažnai, didelių pinigų sumų advokatams, vietinių teismų mokesčiams, netgi privatiems detektyvams sumokėti. Laimei, yra tokia institucija, vadinama

Hagos konvencija dėl tarptautinio vaikų grobimo civilinių aspektų, kurią iki šiol ratifikavo 86 šalys visame pasaulyje. Ši sutartis leidžia šalims dirbti kartu, kad pagrobti vaikai būtų sugrąžinti namo. Ji taip pat gali padėti tėvui, iš kurio buvo pagrobtas vaikas, neatsižvelgdama į tai, ar jis turi leidimą gyventi vienoje iš šių šalių.

Jungtinėse Valstijose vaikai gali būti lengvai išvežti iš bet kurios valstijos. Vietinės valstijos įstatymo priežiūros institucijos priima pranešimus ir pateikia pagrobtų vaikų vardus bei aprašymus Nacionaliniam nusikaltimų informacijos centrui. Jos gali paskleisti pranešimus apie dingusį vaiką per radijo stotis, televiziją, internetą, informacines švieslentes greitkeliuose bei pasiūlyti tėvams vietinės tarnybos, dirbančios su pagrobtų vaikų tėvais, pagalbą. Tačiau, kad ir kaip gaila, tėvui ar motinai ir išsigandusiam, sutrikusiam vaikui nėra sunku praslysti nepastebėtiems. Tokią mintį iškėlė vienas mano pažįstamas vyras, labai dramatiškai atgavęs savo vaiką ir parsivežęs iš kitos šalies. Po to su devynmečiu sūnumi jis skrido iš Niujorko į Los Andželą ir buvo labai nustebęs, kad niekas neprašė pateikti sūnaus asmens dokumentų. Turint omenyje, kiek jam teko iškęsti ir patirti, kol pagaliau susigrąžino vaiką iš svetimos šalies, tai atrodė šiek tiek paika. Nejaugi taip lengva pradingti su vaiku daugybės žmonių akivaizdoje? Taip, tokia yra sukrečianti tiesa. Kaip jau žinome iš daugybės garsių ir ne tokių žinomų bylų, šiuo metu išvežti vaiką iš šalies galbūt jau sunkiau, bet paslėpti savame krašte, visų akivaizdoje – visiškai paprasta.

Taigi ką daryti tėvams?

Šioje knygoje rasite konkrečių pasiūlymų, kaip sumažinti tokių skausmingų atvejų pavojų, tačiau aš nuolat kartoju, kad visuomet labiausiai padeda jūsų pačių sveika nuovoka. Pažįstate žmonių, kurie skiriasi? Galbūt žinote, jog vienas iš jų yra ypač

vaidingas? Būkite budrūs, stebėkite ir klausykitės. Jei išgirdote, kaip vienas iš tėvų kalba apie persikėlimą gyventi kur nors toli, pasakykite apie tai jo buvusiam sutuoktiniui, užsiminkite kam nors iš jų vaikų mokyklos ir, svarbiausia, pasikliaukite nuojauta. Tokios poros vaikai atsidūrę labai sudėtingoje situacijoje. Kaip jiems žinoti, ką daryti, su kuo pasidalyti savo rūpesčiais? Kaip pasakyti nesukeliant problemų sau ar vienam iš tėvų? Prašyti išsigandusį vaiką įvertinti savo tėvų motyvus ir veiksmus, trumpai tariant, yra nesąžininga. Atsakymą galima rasti juos supančių suaugusiųjų aplinkoje. Jei suaugusieji bus budrūs, galbūt pastebės, kas vyksta. Iš anksto pasidomėkite, pasiklausinėkite, po to aptarkite tai su vaikais. Galbūt uždavę klausimą jūs padėsite vaikui, nežinančiam, kur kreiptis pagalbos.

Kaip tėvui ar motinai išsiaiškinti, ar jų vaikui niekas negresia iš kito šeimos nario, kaip įvertinti, ar apskritai tokia rizika egzistuoja? Visų pirma, patys geriausi pranašiški gresiančio smurto ženklai slypi praeityje. Ar anksčiau buvo atvejų, kai vienas iš tėvų naudojo jėgą ar smurtą, norėdamas pakeisti vaiko elgesį? Gal jam ar jai sunku suvaldyti pyktį? Ar jis retkarčiais „nenutrūkdavo nuo grandinės“ ir nepuldavo muštis, svaidyti daiktų? Mes visi patiriame vienokį ar kitokį stresą, tačiau ar jūs ir jūsų buvęs partneris žino būdų, kaip jį suvaldyti, o gal vaikas tampa susierzinimo ir pykčio objektu? Taigi reikia atkreipti dėmesį į elgesį, liudijantį apie smurto ar kitokių nesaugių poelgių galimybę. Jeigu jūsų vaikas grįžta namo iš susitikimų su buvusiu sutuoktiniu su nepaaiškinamais įbrėžimais, sužeidimais arba jeigu viena iš skyrybų priežasčių buvo partnerio smurtinis elgesys, tokia praeitis didina pavojaus tikimybę. Ar anksčiau vaikas buvo paimtas be jūsų žinios, likęs nakvoti kitur, nors turėjo vakare grįžti namo? Ar sulaukėte grasinimų? Ar jūsų buvęs sutuoktinis turi kitos šalies pilietybę, draugų, gyvenančių kitoje šalyje? Ar jis arba ji kuria planus: parduoda namus, meta darbą arba kal-

ba apie būsimus pokyčius? Visa tai gali reikšti potencialią grėsmę jūsų vaikui.

Jei įtariate, kad vaikui gali kilti pavojus būti prievarta paimtam ir išvežtam, labai aiškiai jam pasakykite, kas gali jį pasiimti iš mokyklos, darželio, jeigu tai nebūsite jūs pats. Jie turi suprasti, kad jokiu būdu negali niekur eiti su buvusia jūsų antrąja puse. Dažnai pagrobimai taip ir įvyksta, todėl turite labai aiškiai kalbėtis apie tai su savo vaiku. Vienoje vietoje laikykite vaiko asmeninę informaciją: paskutines darytas nuotraukas, gimimo liudijimą, socialinio draudimo numerį, netgi pirštų atspaudus. Taip pat galite surinkti informaciją apie buvusį sutuoktinį (draugų, giminių kontaktinius duomenis, socialinio draudimo, vairuotojo pažymėjimo, asmens tapatybės kortelės numerį, banko sąskaitos, kreditinės kortelės numerius). Geriau tai padaryti anksčiau nei vėliau. Pasirūpinkite, kad jūsų vaikas visada žinotų, kaip su jumis susisiekti; jei vaikas dar mažas, pamokykite, kaip naudotis telefonu, kaip paskambinti jums arba kitam artimam asmeniui, kuriuo abu pasitikite. Užtikrinkite vaiką, kad labai jį mylite. Kai kuriais įvykdyto pagrobimo atvejais vaikui būdavo pasakoma, jog jūs susirgote, esate ligoninėje arba mirėte; pasirūpinkite, kad vaikas žinotų, jog niekada staiga neprapulsite, o jeigu pasikeistų planai ar dėl nenumatytų aplinkybių negalėtumėte būti, kur sutarta, jis turi žinoti, kas juo pasirūpins.

Jei turite įrodymų, kad jūsų buvęs partneris gali pagrobti vaiką, galite prašyti teisėjo suteikti teisę tik jums paimti vaiką iš mokyklos ar darželio – tai yra faktinis įgaliojimas globoti vaiką tam tikru laikotarpiu. Viską darykite teisėtai, su įgaliotų valdžios organų pagalba. Žinau atvejų, kai žmonės elgdavosi beatodairiškai, norėdami apsaugoti savo vaikus; ypač svarbu, kad veiktumėte nepažeisdami įstatymų, nesvarbu, kaip susierzinę jaustumėtės.

Antra, tik palaikydami draugiškus santykius su buvusiuoju galėsite sukurti ramią ir saugią aplinką savo vaikui. Tai nelengva,

reikalauja daug pastangų, atkaklumo, kartais reikia išmokti prikąsti liežuvį, kad senos neteisybės ir nuoskaudos vėl neiškiltų į paviršių. Neužmirškite, jog skyrybų įtampa dažnai sukuria stresą keliančių faktorių, todėl pirmiausia galvoti apie vaiko saugumą būna labai sunku. Skatindami visas susijusias šalis didžiausią dėmesį skirti vaiko saugumui ir gerovei, galite sumažinti dramatiškų, žalingų poelgių galimybę.

Pagrobimai, įvykdyti ne šeimos nario, bet vaikui ar šeimai pažįstamo žmogaus

Antri pagal dažnumą pagrobimai įvykdomi žmonių, kuriuos šeima vienaip ar kitaip pažįsta. Tai gali būti šeimos draugas, pažįstamas, žmogus, vieną ar kelis kartus dirbęs šeimai. Taip nutiko ir Elizabetai Smart iš Jutos, kurią prievarta paėmė ir nelaisvėje laikė vyras, dirbęs mergaitės šeimai. Vieną 2002 metų naktį jis įsibrovė į miegamąjį, kuriuo Elizabetė dalijosi su seserimi, ir prieš jos valią išsivedė iš namų į stovyklavietę miške, kur vėliau išprievartavo. Buvo išsiaiškinta, kad tai padarė Brajanas Mičelas.

Brajanas Mičelas buvo tvarkingas, prisižiūrintis žmogus, kuriam tuo metu labai nesisekė ir reikėjo pagalbos. Jis buvo pasamdytas retkarčiais atlikti įvairių darbų Smartų šeimoje. Mičelas neatrodė psichiškai nesveikas, taigi, regis, nebuvo jokių priežasčių įtarti, kad jis gali turėti piktų kėslų.

Tokio tipo pagrobimai įvyksta daug rečiau nei šeimyniniai. Jie dažniau būna susiję su seksualiniu smurtu ir įvykdomi žmonių, galinčių laisvai prieiti prie vaikų. Jei susimąstytume, galėtume sudaryti ilgą sąrašą žmonių, kaip nors susijusių su šeima: mokyklos būrelio treneris, vietinis visų amatų meistras, autobuso vairuotojas, namo dažytojas ar picų išvežiotojas. Tai pavyzdžiai žmonių, kurių veidai pažįstami ir tėvams, ir vaikams, bet kurių

iš tikrųjų gerai nepažįstame. Beje, tokių žmonių vaikai nelaiko „svetimais". Juk jie retkarčiais mato juos netoliese, žino, jog tėvai įsileidžia į namus, ir gali su jais draugiškai elgtis.

Tokiais atvejais svarbu prisiminti, kad turime įvertinti, kokie gali būti žmonių, su kuriais bendrauja mūsų vaikai, tikslai. Ne vienas vaikas buvo seksualiai išnaudotas žmogaus, atėjusio į jo gyvenimą su, kaip atrodė, gerais ketinimais. Taip, didžioji dauguma žmonių iš tikrųjų nelinki jūsų vaikui nieko blogo. Tačiau čia galioja senas posakis, kad pasitikėjimą reikia užsitarnauti. Būtina atidžiai apsvarstyti trenerių, kaimynų ar kitų žmonių, dažnai pasisiūlančių nuvežti ar parvežti vaiką iš varžybų, treniruočių, galimus motyvus. Savęs, kaip tėvų ir globėjų, privalome paklausti, kodėl turėtume įleisti žmogų į savo vaiko gyvenimą, ypač jei to asmens gerai nepažįstame. Dažnai sprendimus priimame tiesiog iš būtinybės: jei treneris nuolat iš treniruotės parveža mūsų vaiką, tai gali labai palengvinti užimtus mūsų gyvenimus. Vis dėlto vien dėl savo patogumo neturėtumėte skubėti sprendžiant, ar leisti, netgi skatinti dažną vaiko bendravimą su šiek tiek pažįstamu suaugusiuoju. Visada pirmiausia reikia pasverti saugumo ir rizikos faktorius.

Ką turėtumėte žinoti apie laikinus pagalbininkus

- Ką žinote apie šio žmogaus kilmę, biografiją ir profesinę istoriją?
- Kokių motyvų skatinami jie gali siūlyti savo paslaugas?
- Ar šis žmogus turi rekomendacijų?
- Ar jūsų vaikas paliekamas vienas su šiuo asmeniu ir, jei taip, ar ilgam?
- Kokia nauda plėsti vaiko pažįstamų suaugusiųjų ratą?
- Kokia galima rizika?
- Ar gerai pažįstate žmogų, kuriam leidžiate bendrauti su jūsų vaiku, ir kaip galite daugiau apie jį sužinoti?

Žinoma, sutikę, kad treneris nuvežtų vaiką į treniruotę, varžybas ir atgal, galėtumėte daugiau laiko praleisti namuose ar darbe; auklė, kurios reklaminį lapelį radote prie savo durų, gali pigiau prižiūrėti jūsų vaiką penktadienio vakare ir malonus, ką tik universitetą baigęs jaunuolis iš kitos gatvės pusės tikrai galėtų padėti Džoniui mokytis istorijos, tačiau neužmirškite akivaizdaus fakto, kad visose šiose situacijose jūsų vaikas gali tapti pažeidžiamas. Vienas būdų geriau pažinti ir įvertinti žmones yra klausinėjimas. Galėtumėte paklausti: „Kam dar dirbote ir ar turite tų žmonių telefono numerį, kad galėčiau paskambinti? Kaip ilgai dirbate šioje srityje ir kaip galėčiau tai patikrinti? Ką galvojate apie drausmę ir būdus jai pasiekti? Ką darytumėte, jei kiltų sunkumų bendraujant su mano vaiku?" Didžiausią dėmesį skirdami vaiko pažeidžiamumui, o ne savo patogumui, galėsite nuodugniau apgalvoti, kaip sumažinti vaikui kylančių grėsmių riziką. Ar automobiliu su treneriu važiuos daugiau vaikų? Ar namuose bus kitų suaugusiųjų, kai Džonis mokysis istorijos, ir ar jis gali mokytis namuose, kai grįžtate po darbų? Jei treneris bus vienas su vaiku, kaip ilgai? Ar nepastebėjote vaiko elgesio pokyčių, liudijančių apie patirtą stresą, po vakaro, praleisto kartu su aukle? Svarbiausia – įsiklausykite, ką savo jūsų vaikai! Nepaisant situacijos patogumo, vaikas gali būti patyręs nejaukių akimirkų su tuo žmogumi.

Dauguma žmonių yra sąžiningi, geri ir darbštūs, širdyje jūsų vaikams linkintys tik gera. Būtent todėl tokie žmonės ir turėtų suprasti bei neįsižeisti dėl jūsų užduotų klausimų; galbūt jiems netgi palengvėtų, pamačius jūsų susidomėjimą. Daugeliu atvejų pamatysite, kad lengvai ir greitai gaunate atsakymus į jums rūpimus klausimus. Kai kuriais atvejais galite pastebėti pavojaus ženklų. Elkitės atitinkamai: būkite protingi ir atsargūs.

Netipiški pagrobimai, įvykdyti visiškai nepažįstamo žmogaus

Trečiasis pagrobimų tipas vadinamas netipišku, nes jie nutinka rečiausiai. Pasak Teisingumo departamento, šie atvejai sudaro mažiau nei 1 procentą visų tokio pobūdžio nusikaltimų. Juos padaro žmonės, visiškai nematyti aukai ar šeimai, kaip nutiko Džeisei Li Dagard, kurią gatvėje pagrobė nepažįstamas žmogus Leik Tahe, Kalifornijoje, arba Adamui Volšui, pagrobtam Floridoje ir vėliau nužudytam.

Tokius nusikaltimus padaro šeimai visiškai nepažįstami žmonės. Vaikas nelaisvėje laikomas bent jau per naktį arba išvežamas kur nors kitur be tėvų sutikimo. Per 2010 metus JAV 115 vaikų tapo netipiškų pagrobimų aukomis. Svetimas žmogus gali pagrobti vaiką dėl įvairių priežasčių: išpirkos, seksualinio iškrypimo ir daugybės kitų. Nors tai patys rečiausi atvejai, jie dažnai pritraukia milžinišką žiniasklaidos susidomėjimą ir neretai baigiasi blogai. Po 1981 metais įvykdyto Adamo Volšo pagrobimo ir tragiško nužudymo buvo sukurta organizacija, pavadinta Nacionaliniu dingusių ir išnaudojamų vaikų centru. Per kelerius paskutinius metus padidėjo vaikų, sugebėjusių pasprukti nuo tokių pagrobėjų, skaičius. Galbūt didesnis sąmoningumas ir programos, tokios kaip „Elizabeth Smart‘s RADkids“, mokančios apsiginti patiems, padeda vaikams suprasti, kad pabėgimas ir išsigelbėjimas yra reali galimybė.

Tad kaip reaguoti į grėsmę, kurią gali kelti visiškai nepažįstamas žmogus ir kurio motyvų galite niekada nesuprasti? Nors neįmanoma visiškai pašalinti netipiško pagrobimo rizikos, galite laikytis paprastų taisyklių ir nurodymų, kad ją sumažintumėte ir veiksmingai reaguotumėte, jei toks pavojus iškiltų. Tikėtina, jog jūsų vaikai jau žino apie pačius garsiausius pagrobimų atvejus, kurie buvo minėti žiniasklaidoje, net aptarė tai su draugais

ir galbūt klaidingai įsivaizduoja, kaip dažnai tai nutinka. Iš tiesų, jeigu kliautumės vien žiniasklaidos pranešimais, galėtume beveik neabejoti, kad vaikų supratimas apie tokius nusikaltimus yra iškreiptas ir neteisingas. Baimė gali mus paralyžiuoti ir neleisti imtis veiksmų; vaikai (ir tėvai) gali bijoti to, ko nesupranta. Supažindinę vaikus su įprastesniais pagrobimų tipais, padėsite jiems apgalvoti ir suprasti šiuos retai įvykstančius nusikaltimus. Išsiugdžius įprotį greitai įvertinti pažįstamus žmones, bus lengviau įvertinti ir svetimus, taip pat ir naujas, neįprastas bei keblias situacijas. Pradėkite pokalbį aiškiai leisdami vaikams suprasti, kad svetimi žmonės retai kada grobia vaikus, tačiau vis dėlto taip gali nutikti. Tai būdas užmegzti platesnę diskusiją apie vaikų grobimus, o žinojimas ir suvokimas yra pirmieji žingsniai didesnio saugumo link.

Taigi dabar jau šiek tiek žinote apie tokio pobūdžio nusikaltimus. Kalbantis šiomis temomis turėkite omenyje, kad svarbiausia yra vaikų saugumas ir stiprybė. Neužmirkite, jog žinojimas yra galia! Prabilę apie tai, jūs padedate vaikams būti saugesniems, leidžiate jiems daugiau žinoti ir suteikiate raktą, atveriantį kelią į kitas sudėtingas temas, galinčias paveikti jų gyvenimus.

4 skyrius

Niekada nesiųskite nepažįstamo žmogaus

Norėdami sumažinti pagrobimų riziką:

Išmokykite saugumo pagrindų
Niekada neatsiųskite nepažįstamo žmogaus
Būkite budrūs
Sukurkite planą

Mes gyvename žinių pasaulyje. Nuolat reikalaujama mūsų dėmesio, esame tiesiog apipilami informacija, dažnai pastebime stambias laikraščių antraštes, televizoriuje perskaitome bėgančias informacines eilutes ir neturime laiko įsigilinti į pasakojimo smulkmenas. Įvairūs dalykai nutinka miestuose ir miesteliuose, kuriuose niekada nebuvome, bet vis tiek imame tai giliai į širdį. Dažniausiai mūsų dėmesį patraukia pačios blogiausios ir baisiausios istorijos. Nenuostabu, kad dėl tokio kasdien patiriamo kad ir nedidelio streso pradedame jaudintis ir nerimauti dėl savo vaikų saugumo.

Dabar sukuriama įvairių programų, skirtų specifinėms saugumo problemoms spręsti. Mokyklose vaikai mokomi saugumo, įvedamos tam tikros taisyklės mokiniams apsaugoti: niekas neišeina iš pastato be leidimo, visi pamokų praleidinėjimai privalo būti išaiškinti, tikrinami pagalbinio personalo biografijos ir karjeros faktai, strateginėse vietose įrengiamos vaizdo kameros. Mokytojai, tėvai ir globėjai moko vaikus pasakyti „ne“ narkotikams, niekada negerti vairuojant, nesikalbėti su nepažįstamais, einant per gatvę pasižiūrėti į abi kelio puses ir t. t.

Jūs jaudinatės dėl savo vaikų saugumo ir norite išmokyti juos visko, kad tik jiems nenutiktų nieko blogo. Dažnai toks rūpinimasis tampa sąrašu taisyklių, kurias reikia išmokti mintinai. Žinoma, aš pritariu visoms taisyklėms, kontroliniams sąrašams ir veiksmų planams, bet verta minutėlei stabtelėti ir paklausti savęs,

ar jūsų vaikai mokomi gero bendravimo. Ar jie mokomi nubrėžti ribas? Ar moka ištirti situaciją ir atitinkamai elgtis? Aišku, taisyklės padės palaikyti vaiko saugumą, bet taip pat padeda ir mokymasis pačiam galvoti bei išsakyti savo mintis! Išmokę vaiką viską gerai apgalvoti, išanalizuoti situaciją ir pagal tai elgtis, įdiegsite jam įgūdžių apsaugoti save.

Saugumo pagrindai

Pakalbėkime apie pagrindinius saugumo elementus. Tikriausiai jau nemažai žinote apie tokius dalykus. Suprantate, kad mažesnius vaikus privalote išmokyti aiškiai ištarti savo vardą, pavardę, įsiminti namų adresą ir telefoną. Žinote, jog maži vaikai gali net nežinoti savo tėvų vardų – juk jiems tai mamytė ir tėvelis! Dauguma šeimų išmoko vaikus užsisegti saugos diržus prieš automobiliui pajudant iš vietos ir, žinoma, mažus vaikus sodinate į specialias saugias kėdutes mašinoje. Tokie kasdieniai pamokymai kaip niekada nežaisti aplink automobilius, neiti prie svetimo šuns be suaugusiojo priežiūros, apsidairyti į abi puses prieš einant per gatvę, žmonių minioje įsikibti tėtei ar mamai už rankos ir yra pagrindinės saugumo taisyklės. Tikriausiai turite susikūrę savų taisyklių priklausomai nuo vietos, kurioje gyvenate, kaip patys užaugote ir kokių saugumo įpročių įgijote vaikystėje. Galbūt užaugote didmiesčio gatvėje, todėl žinote, kaip elgtis mieste, o gal tėvai augino jus prerijose ir puikiai mokate atsargiai elgtis su žemės ūkio technika. Gali būti, kad užaugote priemiestyje, kur niekada nenutiko nieko blogo. Svarbiausia, jog norite, kad ir jūsų vaikai laikytųsi tam tikrų taisyklių, kurios vėliau jiems taptų įpročiu. Visa tai mes vadiname saugumo pagrindais:

- Sudarykite sąrašą žmonių, kuriais jūs ir jūsų vaikas pasitiki. Prie jų vardų užrašykite kontaktinę informaciją (tele-

fonus, kuriais galima susisiekti dieną ir naktį). Prie vardo ir telefono pasistenkite pridėti ir to žmogaus nuotrauką. Šiems žmonėms galite skambinti kritiškos padėties atveju, nes žinote, jog jie visada padės jums ir jūsų vaikams. Tokį sąrašą laikykite vaikui pasiekiamoje vietoje ir būtinai įsitikinkite, jog jis žino, kur jį rasti.

- Paprašykite vaiko pasižadėti (žodžiu, o jeigu vaikas vyresnis, galėtų tai parašyti ir raštu), kad niekur neis, niekam nepadės, neims to, kas jam duodama, ir nelips į automobilį pirmiausia nepranešęs apie tai jums ar žmogui, kuris jį prižiūri. Nuolat kartokite vaikams, jog jie privalo taip elgtis, net jeigu manytų, kad galite supykti. Šios pagrindinės taisyklės privalu laikytis ir vaikystėje, ir paauglystėje, ir net šiek tiek vyresniame amžiuje. Jeigu norite turėti tokį susitarimą raštu, jo pavyzdį rasite knygos pabaigoje.
- Paprašykite vaiko pažadėti, kad niekur neis vienas. Sūnus arba dukra turėtų pasiimti draugą (dar geriau – kelis draugus) kartu su savimi. Vaikui augant darysite išimčių, bet visada turėti ką nors greta savęs yra labai gera strategija.
- Paaiškinkite vaikams, kad reikia pasakyti „ne“, jei kas nors padaro tai, kas jiems nepatinka arba verčia nepatogiai jaustis. Tai gan keblu, nes mažesni vaikai išmoksta sakyti „ne“ patiems įvairiausiems dalykams, pavyzdžiui, daržovėms. Teks paplušėti, kol išmokysite juos suprasti skirtumus.

Vienas mano pažįstamas vaikas po pamokų lankė plaukimo treniruotes. Treneris laikėsi nuostatos, jog vaikus reikia stipriai „spausti“, kad jiems pasisektų. Jis liepė vaikams plaukti nuo vieno baseino krašto iki kito. Kai tas vaikas atsisakė, treneris primygtinai laikėsi savo ir ėmė jį koneveikti už nepaklusnumą:

„Tu niekada neišmoksi plaukti, jei nepradėsi tuoj pat!“ – sakė jis.

„Ne, – atsiliepė vaikas. – Aš negaliu!“

Treneris atsakė:

„Su tokiu požiūriu tu nieko nepasieksi!“

„Ne, – pakartojo vaikas. – Aš nemoku plaukti. Todėl čia ir atėjau!“

Treneris pagaliau suprato: vaikas ne šiaip priešgyniavo, jis tikrai visai nemokėjo plaukti. Trumpai tariant: vaikas, sakydamas „ne“, kai jaučiasi nesaugiai, bijo ar yra prašomas daryti tai, kas jam nepatinka, ypač jei to prašo žmogus, neįtrauktas į patikimų asmenų sąrašą, nesielgia nemandagiai ar nemaloniai. Taip jūs mokote savo vaiką kovoti už save! Drąsindami jo savivoką bei savigarbą, jūs padedate vaikui išmokti apsiginti. Pravartu priminti, kad vaikai, sugebantys nubrėžti ribas, dažniausiai išmoksta to iš tėvų, kurie patys moka vaikams nubrėžti ribas. Pagalvokite apie tai, kai kitą kartą liepsite sūnui pabūti vienam kambaryje už tai, kad užgavo sesę!

- Pamokykite vaiką pasakyti žmogui iš saugaus sąrašo, jei nutinka kas nors, dėl ko jis jaučiasi nepatogiai, bijo ar liūdi. Užtikrinkite jį, jog jūsų tikslas yra padėti suprasti, kas nutiko ir ką daryti, kad tai daugiau nepasikartotų. Būtinai skatinkite vaikus kalbėtis apie viską, kas vyksta jų gyvenimuose.
- Priminkite vaikams, kad jie neturėtų visą laiką tikėti tuo, ką jiems sako kiti. Vaikai turi išmokti galvoti patys. Pakartosiu, jog puoselėdami vaiko savigarbos jausmą, padėsite jam greičiau išmokti šią pamoką. Ar prisimenate posakį: „Jei visi šoka nuo uolos, ar ir tu turi taip elgtis?“ Jei kas nors mėgina įtikinti jūsų vaiką, jog šis „turi“ kažką padaryti, o jis tuo abejoja, argi nenorėtumėte, kad jis pirmiausia pasiklaustų jūsų? Augdami vaikai įgis daugiau pasitikėjimo savimi, analizuos susidariusią situaciją ir priims tinkamą sprendimą, bet tai bus įmanoma tik tuomet, jei visada mokysite juos mąstyti savo galva ir pritaikyti tai realiame gyvenime.
- Pažadėkite vaikams, kad jie visada gali jums skambinti, nesvarbu, dieną ar naktį, jeigu nežino, ką daryti ar jau-

čiasi nesaugiai. Taip pat turite pažadėti, jog nepyksite, jeigu vaikai paprašys parsivežti, pasiimti juos, jeigu kur nors jausis nejaukiai. Neužmirškite, kad gali pasitaikyti netikrų pavojaus signalų, ir tokiais atvejais nesupykite. Tai puiki galimybė pamokyti vaiką protingai samprotauti vertinant situaciją. Kartokite tai prasidėjus pirmoms draugystėms, vaikams pasiliekant nakvoti pas draugus, paauglystės vakarėlių ir įvairių eksperimentų metu. Privalote įtikinti savo vaiką, kad jis visada gali pasikliauti jumis.

Niekada nesiųskite nepažįstamo žmogaus

Galite manyti, jog šios taisyklės laikytis bus nesunku, tačiau šiandieniame pasaulyje, kai dažnai dirbame dviejuose darbuose, esame labai užimti, tai nėra taip paprasta, kaip gali atrodyti. Net jeigu jums taip sekasi, kad patys galite pasiimti savo vaikus iš mokyklos, treniruočių ar būrelių beveik visada, vis tiek bus tokių atvejų, kai negalėsite. Gyvenimas pilnas netikėtumų. Kas, jei papulsite į avariją? O jeigu niekaip negalėsite ištrūkti iš darbo, kad paimtumėte vaiką? Kaip bus tada, kai jūsų vaikas paaugs ir norės po pamokų grįžti namo kartu su nauju draugu? Kas nutiks su jūsų taisyklėmis? Taigi paaiškinkite vaikui, jog niekada neatsiųsite jo paimti svetimo žmogaus, ir įsitikinkite, kad jis supranta, kas yra tas „svetimas". (Turėkite omenyje, jog maži vaikai svetimus žmones laiko „blogiukais", o tokius lengva atpažinti iš aštrių bruožų, piktų veidų ir nelabų bedančių šypsenų.) Šiuo atveju jums pravers patikimų žmonių sąrašas. Tokio – ir netgi atskiro sąrašo kiekvienam vaikui, atsižvelgiant į jo amžių, – sudarymas padės jums su vaikais sutarti, kaip elgtis netikėtų situacijų atveju.

Kuo sudėtingesnės aplinkybės, tuo svarbesnis yra atsarginis planas. Galbūt jūs patiriate sunkias skyrybas, o gal sulaukėte grasinimų savo ir vaikų atžvilgiu. Galbūt esate vienišas tėvas su be-

protišku, nuolat besikeičiančiu darbo grafiku. Nors ir nežinau jūsų situacijos, gerai žinau viena – kad gyvenimas gali apversti aukštyn kojomis pačius geriausius jūsų planus. Parengti ir ne kartą išmėginti nenumatytų atvejų planai yra geriausias atsakas gyvenimo netikėtumams.

Draugė, kurios vyresnis vaikas buvo kuriam laikui dingęs, sugalvojo raktinį žodį savo jaunesniam vaikui. Jeigu raktinio žodžio nėra, niekas negali paimti vaiko. Mokykloje prie vaiko bylos buvo pridėtas įspėjimas, kad vaikas jokiu būdu negali išeiti su žmogumi, nepasakiusiu raktinio žodžio. Kitu atveju asmuo, pasiimantis vaiką iš mokyklos, privalėjo atsakyti į klausimą, užrašytą kortelėje prie vaiko dokumentų. Tik artimiausi šeimos nariai žinojo atsakymą. Keli tėvai, su kuriais man teko dirbti sudėtingų skyrybų metu, netgi buvo nusiuntę į mokyklą „kontrolinį" asmenį, nes nelabai pasitikėjo mokykloje taikoma saugumo sistema.

Vienu atveju vaikų darželis išleido vaiką su tokiu asmeniu net du kartus. Vaikas dar buvo mažas ir sunkiai atsimindavo raktinį žodį. Mama laukdavo netoliese, kad ramiai perimtų su nepažįstamu žmogumi namo išleistą vaiką. Laimei, po šių dviejų incidentų vaikų darželis sustiprino saugumą ir trečio karto jau nebuvo. Vieną dieną atvyko buvęs sutuoktinis ir mėgino paimti vaiką „namo". Sekretorė patikrino asmeninę vaiko kortelę ir uždavė tėvui raktinį klausimą. Tėvas nesugebėjo į jį atsakyti ir netgi nenutuokė apie tokio testo egzistavimą. Žinoma, jis susierzino, tačiau vaikų darželis suprato potencialų pavojų ir vaiko tėvo globai neatidavė.

Jūsų vaiko mokykla privalo turėti svarbių teismo nuosprendžių kopijas. Jeigu nujaučiate apie potencialias grėsmes, praneškite apie tai mokyklos vadovybei. Jie taip pat nori apsaugoti jūsų vaiką. Kitos mano pažįstamos sūnus lankė mokyklą kartu su įžymybės vaikais. Tai jų sūnui nieko nereiškė, bet vieną dieną jis savo tėčiui užsiminė apie vyrą su fotoaparatu kitoje gatvės pusėje. Pasirodė, jog tai buvo paparacas, fotografavęs ne tik įžymy-

bės vaikus, bet ir visus kitus mokinius. Niekas taip ir nesužinojo, kodėl jis padarė tiek daug nuotraukų, tačiau netrukus jo veiklą apribojo teismo nuosprendis. Visa tai įvyko mano pažįstamų sūnaus dėka.

Sąmoningumas ir planavimas

Privalote rimtai apsvarstyti, ar būtini pavadinimai – stovyklos, mokyklos – ar net vaiko vardas ant kuprinių, švarkų, automobilių, sportbačių, priešpiečių dėžučių ir kitų asmeninių daiktų. Čia, Kalifornijoje, mes dažnai matome nedideles, į animacinių filmų panašias figūrėles ant galinių automobilių langų su įrašytais šeimos narių, netgi naminių gyvūnėlių vardais. Tai juk gali pritraukti įvairių nusikaltėlių, kurie gali paminėti vardus ar kitą lengvai perskaitomą asmeninę informaciją kaip būdą pokalbiui pradėti, dėmesį.

Mano sesers draugė turėjo automobilio registracijos numerį su savo vardu „SaraJRN". Be to, ant registracijos numerio buvo užrašytas ligoninės, kurioje ji dirbo slauge, pavadinimas. Vieną vakarą sėdant į automobilį kažkoks vyras pašaukė ją vardu: „Sara, Sara, palauk!" Jis pribėgo prie keleivio durelių ir elgėsi taip, lyg ją pažinotų. Prietemoje ji gerai jo nematė ir nenorėjo pasirodyti nemandagi, tačiau pasielgė drąsiai ir užrakinusi dureles nuvažiavo šalin. Vėliau paaiškėjo, kad kaimynystėje buvo įsilaužta į keletą automobilių. Tariama pažintis gali atverti kelią įvairioms galimybėms, todėl būkite budrūs.

Nedrauskite vaikui vilkėti palto su mokyklos emblema, komandos švarkelio ar kepurės, bet pademonstruokite jam, kaip lengvai nepažįstamas žmogus gali užmegzti pokalbį, remdamasis tariamu familiarumu. Padarykite eksperimentą su vaiku, lankančiu pradinę ar vidurinę mokyklą ir vilkinčiu lengvai atpažįstamus tos mokyklos marškinėlius ar kepurę. Dažnai į kreipinį, prasidedantį žodžiais: „Ei, mano sūnus lanko tą pačią mokyklą",

vaikas atsilieps, nors ir bus šiek tiek sutrikęs. Taip užsimegs pokalbis. Padėkite vaikui suprasti, kad tokie drabužiai gali perteikti asmeninę informaciją. Nedrauskite jų vilkėti, bet pamokykite, jog tokia visiems prieinama informacija gali suteikti nepažįstamam žmogui galimybę priartėti ir pradėti pokalbį.

Viso to tikslas yra padėti vaikui geriau suprasti aplinkinį pasaulį. Labai gerai, jei ir kiti suaugusieji (pavyzdžiui, mokytojai mokykloje ar padėjėjai stovykloje) taip pat daugiau žino apie jūsų situaciją. Dažnai saugumo plano aptarimas tampa pirmu žingsniu padedant vaikui geriau susivokti. Nustatykite pagrindines taisykles ir pasirūpinkite, kad vaikas puikiai jas suprastų, nes suaugusieji dažnai daro prielaidas apie tai, ką (įvairaus amžiaus) vaikai suvokia, ir būna visiškai neteisūs!

Pagrindinės saugumo taisyklės

- Sudarykite sąrašą žmonių, kuriais jūs ir jūsų vaikai pasitiki. Laikykite jų telefonų numerius ten, kur vaikai gali lengvai rasti.
- Paprašykite vaiko pažadėti, kad niekur neis vienas arba pirmiausia apie tai pasakys jums.
- Priminkite vaikui, jog galima pasakyti „ne", jeigu jam nepatinka tai, ką kas nors daro.
- Padrąsinkite vaiką papasakoti kam nors iš saugaus sąrašo, jei nutinka kas nors negero.
- Priminkite vaikams, jog jie neturi visą laiką tikėti tuo, ką kiti žmonės jiems sako.
- Pažadėkite, kad vaikai gali skambinti jums bet kuriuo metu, dieną ar vakarą, jeigu abejoja arba jaučiasi nesaugūs dėl to, kas vyksta aplink. Jūs visada jiems padėsite.
- Priminkite vaikams, kad juos mylite.

Kam jūsų vaikas gali paskambinti, jeigu nori pasikalbėti arba jam reikia pagalbos, pavėžėjimo netikėtu atveju? Kas galėtų padėti jiems sunkiu metu? Kam leisti paimti juos iš mokyklos ar darželio nenumatytu atveju? Ar jūsų vaikas turi šių žmonių telefonų numerius? Kartais gyvenimas pasisuka ne taip, kaip tikimės; kartais negalime kita linkme pakreipti įvykių arba pakeisti staiga atsiradusių aplinkybių, bet galime imtis veiksmų, kad geriau apsaugotume savo vaikus ir suteiktume saugią bei laimingą vaikystę.

5 skyrius

Tėvams: pažinkite save

Tai, kaip reaguojate, gali paveikti jūsų vaikus, taigi:

Gerai apgalvokite savo požiūrį į pasaulį

Supraskite, kokią žinią iš jūsų gauna vaikai

Kartu pasikalbėkite apie saugumą

Turint omenyje saugumą, koks tėvas jūs esate? Ar jus nuolat persekioja baimė, kad jūsų vaiką gali pagrobti? Viena mano pažįstama moteris taip bijojo, kad jos vaiko niekas nepavogtų, jog kasdieną rengdavo jį tais pačiais drabužiais, kad galėtų policijai lengvai nupasakoti jo išvaizdą, jei būtų pagrobtas. (Kai tai išgirdau, turiu prisipažinti, akimirką svarsčiau, ar nesu nerūpestinga motina, nes taip nedarau.) O gal jūs tikite, jog vaiko vaikystė turi būti „tyra", neužteršta suaugusiųjų nerimu dėl galimų pavojų?

„Tyra" vaikystė

Vietovėje, kur anksčiau gyvenau, gatvės gale buvo namas, kurio kieme dažnai niekieno nesaugomi žaisdavo vaikai. Jie, regis, buvo šešerių ir aštuonerių metų amžiaus. Vieną popietę ėjau gatve, stūmiau vežimėlį su savo kūdikiu ir pamačiau vyrą, kalbantį su vaikais pro savo automobilio langą. Priėjusi arčiau išgirdau, kaip jis klausė jų vardų. Išgirdusi tai, aš pasistengiau kuo greičiau pradėti pokalbį su vaikais. Jie jau buvo matę mane daug kartų vaikštinėjančią su vežimėliu ir draugiškai mane kalbindavo, klausinėdavo apie kūdikį. Ir tą dieną jie ėmė meiliai šnekinti mano dukrą. Įdomu tai, kad vyriškis nelaukė, kol mes pasišnekėsime, manęs nieko neklausė, tiesiog nuvažiavo.

Tai pamačiusi, labai nenorėjau palikti vaikų vienų. Nors tai galėjo būti visiškai nekaltas pokalbis, kažkodėl jaučiausi labai nejaukiai. Supratau, kad turiu pasakyti vaikų motinai, ką neseniai mačiau.

Pabeldžiau į jų namų duris ir keletą minučių laukiau. Kai pagaliau vaikų mama atidarė duris, ji paaiškino, jog buvo galiniame darže. Tai buvo labai gražūs namai, liudijantys, kad čia gyvena vaikai. Svetainės kampe gulėjo mediniai žaislai, ant kavos staliuko buvo išdėlioti piešimo reikmenys. Paklausiau jos, ar galėtume trumpai dviese pasikalbėti. Šiek tiek sunerimusi, ji nusiuntė vaikus į virtuvę. Papasakojau, kas nutiko lauke. Moteris atrodė nustebusi ir padėkojo man, bet kai jau gręžiausi eiti, ji sustabdė mane ir pasakė, jog yra nusprendusi leisti vaikams gyventi be baimės. Ji leis ir toliau jiems žaisti vieniems priekiniame kiemelyje ir, nors ir vertino mano rūpestį, laikė jį visiškai nepagrįstu. Moteris pridūrė, jog mokykla, kurią lanko jos vaikai, skatina juos tyrinėti aplinką be nuolatinės suaugusiųjų priežiūros. Galiausiai ji išbarė mane, kad be jokios priežasties įtarinėjau tą vyriškį.

Galvojau, kad reikėtų pradėti pokalbį su ja apie argumentus už ir prieš, susijusius su jos apsisprendimu taip auginti vaikus, bet tai vyko prieš 17 metų, tada dar nesijaučiau pakankamai kompetentinga imtis žinovės vaidmens. Reikia pripažinti, jos vaikai ir toliau vieni žaisdavo priekiniame namo kieme, vėliau laimingai, be jokių incidentų išgyveno paauglystės laikotarpį. Nors aš ir neskatinu jūsų rengti vaikų kasdien tais pačiais drabužiais (ypač šiais laikais, kai galima kasryt nufotografuoti savo vaiką išmaniuoju telefonu), vis tiek manau, kad mano kaimynė darė didelę klaidą. Norėčiau, kad ji būtų labiau atsižvelgusi į galimus savo požiūrio, susijusio su vaikų saugumu, padarinius.

Įvertinkite patys save

Augdami vaikai vis tobulina savo suvokimą, žinias ir elgesį, padedantį saugiai gyventi šiame pasaulyje. Norėdami padėti vaikams, pirmiausia turėtumėte užduoti sau šiuos klausimus:

- Ką pasakojate vaikams apie mus supantį pasaulį, turėdami omenyje jų saugumą?
- Ar stengiatės apsaugoti juos nuo nepatogių faktų ir įvykių? O gal skatinate juos domėtis tuo, kas vyksta šalia jų ir platesniame pasaulyje?
- Ar skatinate juos klausinėti ir mėginti patiems priimti sprendimus? O gal visada pasistengiate paminėti pačias blogiausias galimybes, tikėdamiesi išgąsdinti juos ir priversti elgtis taip, kaip norite jūs?

Kai aš kalbu su savo vaikais apie vairavimą išgėrus, visada papasakoju pačias baisiausias įvykusias istorijas tikėdamasi, kad jie niekada nesės už vairo išgėrę. Visa tai veda prie dar svarbesnio klausimo: ar geriau leisti vaikams gyventi nežinant, kad kartais nutinka blogų dalykų, ar įdiegti jų širdyse baimę?

Apklausa, padėsianti nustatyti, koks tėvas esate

Atsakydami į klausimus, apibrėžkite A, B arba C, o pabaigoje suskaičiuokite visus A, B ir C.

1. Parduotuvėje prie kasos pamatote žurnalą, kurio viršelyje pagrobto vaiko nuotrauka. Jūsų dukra užduoda jums klausimą apie tai. Jūs:
   A. Parodote žurnalą ir paaiškinate, kad taip nutinka mažoms mergaitėms, kurios nesilaiko tėvams už rankos viešose vietose.
   B. Atsakote, jog nieko apie tai nežinote, ir mėginate nukreipti vaiko dėmesį kitur.

C. Atsakote į klausimą ir paklausiate, ką jūsų vaikas apie tai galvoja.

2. Vidurnaktį jus prižadina telefono skambutis. Tai jūsų paauglė dukra skambina paprašyti, kad parsivežtumėte ją namo, nes ji per daug išgėrė ir negali grįžti pati. Jūs:

A. Iš karto supykstate, kad ji gėrė būdama nepilnametė, pasakote, kaip ja nusivylėte, jog nepakluso jums. Parsivežę namo, iš karto skiriate bausmę pranešę, kad kurį laiką negalės susitikti su draugais. Taip pat primenate, jog studijų metais jūsų bendrabučio kambario draugas mirė, perdozavęs alkoholio. Svarbu, kad dukra nepamirštu alkoholio keliamų pavojų.

B. Iš karto atvažiuojate jos pasiimti. Džiaugiatės, kad ji turi draugų ir yra pakankamai atsakinga, jog nesėstų už vairo išgėrusi. Važiuojant namo pasakojote savo pačių beprotiškus jaunystės nuotykius.

C. Iš karto važiuojate jos parsivežti. Didžiuojatės, kad ji pakankamai atsakinga, jog paskambino jums, užuot važiavusi pati. Taip jai ir pasakote. Kitą rytą pasikalbate su ja apie jos apsisprendimą išgerti alkoholio ir kodėl tai yra netinkamas poelgis.

3. Jūsų šešiametis sūnus nenori vilktis striukės, nors lauke sninga. Jūs:

A. Reikalaujate, kad apsivilktų striukę, nes kitaip gali susirgti plaučių uždegimu.

B. Paperkate jį apsivilkti striukę, pažadėdami lauke surengti sniego gniūžčių mūšį.

C. Suabejojate jo sprendimu ir klausiate, ar žino, kodėl reikėtų apsivilkti striukę. Jei vaikas ir toliau priešinasi, leidžiate išeiti laukan be striukės, tačiau pasiimate ją su savimi – dėl visa ko.

4. Jūsų penkiolikmetė dukra nori mesti sporto šaką, kurią lankė daug metų. Jai šis sportas labai gerai sekasi, ir jūs tikitės, kad jo dėka ji galėtų gauti stipendiją universitete. Jūs:
   A. Sakote jai, kad neištvermingi, lengvai visko atsisakantys žmonės nieko nepasiekia, ir primenate, jog ji gali susigadinti savo gyvenimą. Taip pat ir jūsų.
   B. Leidžiate jai tuoj pat viską mesti. Parduosite brangią aprangą ir kitą sportinį inventorių, kurį patys jai nupirkote. Jums nesvarbu, kad ji nėra nieko kito suplanavusi.
   C. Pasikalbate su dukra apie tai, kas vyksta jos gyvenime. Kokie jos tikslai ir svajonės? Kas pastūmėjo ją mesti sportą, kuriuo užsiiminėjo daug metų ir jai tai labai patiko? Praktiškai aptariate universiteto stipendijos galimybę ir kaip, jos atsisakius, tai paveiktų jos gyvenimą.
5. Jūsų dešimtmetis sūnus elgiasi taip, lyg žinotų, kas jam geriausia. Vieną dieną jis vienas pats pareina iš mokyklos, iš anksto niekam apie tai nepranešęs. Jūs it paklaikę jo ieškojote, netgi skambinote į policiją. Kai valandą pavėlavęs jis sugrįžta namo, jūs:
   A. Pareiškiate, kad jo savarankiškas gyvenimas nuo šios akimirkos baigėsi, ir jis to užsitarnavo. Nuo šiol jis nebus paliktas vienas nė akimirkai. Primenate jam, kad vaikai „yra nuolat grobiami ir žudomi" (nors tai netiesa).
   B. Pagiriate, kad jis jau didelis berniukas ir nuo šiol gali pats priimti sprendimus.
   C. Sakote jam, kad nežinojote, kur jis buvo, ir baiminotės dėl jo. Pakartojate kai kurias pagrindines saugumo taisykles. Pasakote, kad jį mylite ir remiate, bet

jūs esate jo tėvas / motina ar globėjas ir visada privalote žinoti, kur jis yra. Priklausomai nuo vaiko, tai gali būti arba įspėjimas, arba turėti pasekmių. Susitariate, kad kitą dieną jis pamėgintų pareiti namo su savo draugu.

Daugiausia A

„Ugnies ir sieros" tėvas arba motina

Norite, kad jūsų vaikas būtų saugus, o kadangi tėvai viską žino geriausiai, jūs turite teisę įsakinėti. Netoleruojate nepaklusnumo ir jaučiatės nejaukiai, kai jūsų klausinėja. Kalbėdami apie saugumą, dažnai, užuot pasinėrę į ilgą ir išsamią diskusiją, pasakojate apie pačius blogiausius galimus atvejus tam, kad išgąsdintumėte savo vaikus. Nors ir gerai, kad stengiatės nustatyti griežtas ribas, tačiau jei nesuteiksite vaikams erdvės augti ir klysti, jie nesugebės ištobulinti savo įgūdžių įvertinti situaciją ir priimti tinkamus sprendimus. Jei mokysite vaikus užduoti klausimus ir kalbėtis apie jus supantį pasaulį, jie įpras kritiškai žvelgti į savo bendraamžius ir vyresniuosius, jeigu jausis nejaukiai ar nesaugiai.

Daugiausia B

Tėvas arba motina su rožiniais akiniais

Jūs norite, kad vaikas būtų saugus, bet labiau jaudinatės, kad jis neišsigąstų. Jei per žinias pasakojama kas nors baisaus, išjungiate televizorių ir paslepiate laikraščius. Manote, jog vaikams nebūtina ką nors žinoti apie pagrobimus arba tvirkinimą, nes jiems taip niekad nenutiks. Tikite, kad vaikai patys turi priimti sprendimus, taigi suteikiate visišką veiksmų laisvę. Nors saugoti vaikus nuo negandų ir leisti patiems spręsti yra mūsų visų tikslas, bauginančių temų vengimas neapsaugos jų nuo pasaulio. Nepasakodami vaikams apie tykančius pavojus, slėpdami pavojingas temas, trukdote jiems jas suprasti.

Daugiausia C

Nešališkas tėvas arba motina

Jūs lygiai taip pat tikite ir saugumu, ir laisve nuo baimės. Vertinate savo vaikų sugebėjimą patiems priimti sprendimus ir suteikiate saugios erdvės klysti. Tikite, kad nustatę platesnes ribas ir kalbėdamiesi su vaikais apie šių ribų priežastis padėsite jiems priimti protingus sprendimus ir jie bus saugesni. Jūs tikite sąžiningais, tam tikram amžiui tinkančiais pokalbiais su vaikais apie juos supantį pasaulį ir manote, jog taip elgdamiesi geriau paruošite juos galimiems pavojams. Sveikiname! Stengiatės įdiegti vaikams protingų sprendimų priėmimo įgūdžius ir rodote tinkamą pavyzdį, kaip išlikti sumaniems ir saugiems.

Aukso vidurio paieškos

Žinoma, jokia kraštutinybė nėra teisinga, o aukso vidurio, kuris tiktų ir jums, ir jūsų vaikams, paieškos prasideda nuo išsiaiškinimo, kas jums kelia patogumo arba nejaukumo pojūčius ir kaip matote jus supantį pasaulį. Neužmirškite, kad jūsų požiūris į pasaulį gali turėti įtakos ir vaiko besiformuojančiam požiūriui bei elgesiui, o tai nulems, kaip saugiai sūnus arba dukra jame gyvens.

Išmokite sąmoningai suvokti, kokią žinią iš jūsų ar kitų artimųjų gauna vaikai. Jeigu jums gyvenimas atrodo kaip vienas didžiulis nusivylimas, tikėtina, jog ir jūsų vaikas taip galvos. Beviltiškumo ir nusivylimo jausmas gali pasklisti po namus taip pat lengvai, kaip ir nešvarios kačių kraiko dėžutės smarvė; nors kvapas yra, jo nepastebi namuose gyvenantys žmonės. Tačiau pašalinis žmogus iš tolo užuos šį dvoką. Pagalvokite apie savo pažiūras – esate optimistas ar pesimistas? Esate linkę žvelgti į žmones su įtarimu, o gal labiau pasitikite jais? Pasaulio ir gyvenimo galimybes vertinate teigiamai ar neigiamai? Kaip tai susiję su saugu-

mu? Nes kalbėti apie saugumą neužtenka, tai tik pati pradžia. Labai svarbu, *kaip* jūs kalbate apie tai.

Neužmirškite, kad jūsų pažiūros pradėjo formuotis vaikystėje ir joms įtakos turėjo tėvų paaiškinimai apie mus supantį pasaulį. Viena mano klientė praleido daugybę valandų mėgindama išsiaiškinti savo jausmus apie tai, jog jai nepavyko tapti gera balerina. Ji pasakojo, kad jos motina dažnai kartodavo, jog ji būtų galėjusi tapti puikia balerina, jei tik būtų dažniau treniravusis. Tai, kad ji netapo garsia baleto šokėja, tik patvirtino mamos nuosprendį. Vis dėlto ilgainiui ji suprato, kad niekada ir nenorėjo būti balerina, be to, buvo visiškai patenkinta savo kaip veterinarės gyvenimu. Jai prireikė nemažai metų, kol įveikė įgytą negatyvų požiūrį ir sugebėjo atskirti motinos svajones nuo savųjų. Lygiai taip pat gali praeiti daugybė metų, kol išmokstame nugalėti kritiką ir baimes, paveldėtas iš tėvų.

Kita vertus, pernelyg pozityvus požiūris gali skatinti nerealius, neobjektyvius lūkesčius iš pasaulio bei kitų žmonių, o visa tai gali lemti nesėkmes ir nusivylimus. Dauguma žmonių yra geros širdies ir linki jums gera, bet ne visi. Daugelis situacijų baigiasi gerai, bet ne visos. Vaikas, užaugintas pernelyg globėjiškoje ir nerealistiškai pozityvioje aplinkoje, gali nesuprasti, kaip įvairiose situacijose jaučiasi kiti žmonės. Toks vaikas galbūt visą laiką elgėsi taip, kaip norėjo, ir jam niekada neteko susidurti su kitokią nuomonę turinčiais žmonėmis. Šis vaikas gali tikėtis, kad ir kiti žmonės turės tokį pat „rožinį" požiūrį į supantį pasaulį. Jis nebus išmokytas, kaip elgtis ištikus nesėkmei, kaip įvertinti susidariusią situaciją ir priimti išmintingą sprendimą. Jis ignoruos realybę ir atstums, nepriims kitokio požiūrio. Toks vaikas gali tapti mažuoju tironu, nesuprantančiu ir nekreipiančiu dėmesio į kitus, nesugebančiu lanksčiau mąstyti ir nemokančiu toleruoti sudėtingų pasaulio aspektų. Kaip jis išmoks mąstyti pats ir susiras savo kelią gyvenime?

Savo praktikoje sutikau ne vieną vaiką, augintą it „visatos centras". Jiems patiems niekada nereikėdavo nieko daryti, viskuo jau būdavo pasirūpinta. Jie nepatyrė jokių bėdų, nusivylimų ir tikisi, kad gyvenimas ir toliau bus lygus bei saulėtas. Yra toks senas posakis: „Jei vaikams nereikia nieko įveikti, jie niekada taip ir nesugebės nieko įveikti." Tai visiška tiesa.

Man teko sutikti vaikų, kurie palūždavo, jei kas nors nepavykdavo pagal jų planą, pavyzdžiui, neįstojęs į pasirinktą universitetą, neįstengdavo nugalėti nusivylimo. Arba, pradėjęs savo pirmąjį darbą, jaunuolis jausdavosi sukrėstas ir palūžęs, nes nuo šiol nebus tėvų, kurie pasakytų, ką ir kaip daryti. Jo gali būti paprašyta daryti tai, ko jis visai nenori, arba, labai tikėtina, jis turi savų nusistatymų (kiekvieną kartą vėluoja į darbą, nes „buvo labai užsiėmęs"). Tokie vaikai visiškai neturi įgūdžių, kaip susidoroti su kilusiais sunkumais, ir strategijų, kaip suvaldyti kritines situacijas. Dažnai jiems tenka visko mokytis iš naujo, kad galėtų gyventi savo gyvenimus.

Kiekvienas augantis vaikas pasiekia tokį svarbų momentą, kai supranta, kad jo tėvai gali turėti visai kitokį požiūrį nei jis pats. Vaikas gali labai nustebti supratęs, kad jo mamai patinka špinatai, kurių jis negali pakęsti. Staiga jis pradeda suvokti save kaip atskirą individą, kurio nuomonė skiriasi nuo mamos ir tėtės. Tada jis gali pradėti ieškoti savojo kelio, susiformuoti savo požiūrį bei įgyti gebėjimų priimti išmintingus sprendimus. Tai kritinio mąstymo, labai svarbaus vaiko saugumui, pradžia.

Kritiniu mąstymu vadinu gebėjimą įvertinti situaciją, susidaryti nuomonę apie žmogų, pasverti galimybes bei riziką ir priimti gerai apgalvotą sprendimą. Maži vaikai tokių sugebėjimų dar neturi. Jūsų penkiametė dukra gali galvoti, jog visi nemėgsta špinatų vien todėl, kad ji negali jų pakęsti, bet pamatysite, jog augdama ji išmoks susidaryti savo nuomonę, nebūtinai tokią pat kaip jūsų (kartais net labai erzinančią). Skatinkite savo vai-

ką ir švelniai padėkite priimti tinkamus sprendimus, aiškindami jų priežastis ir pasekmes. Jūsų požiūris į vaiko kritinio mąstymo ugdymą gali turėti didelį poveikį jo sugebėjimui pasitikėti savo sprendimais. Galiausiai jis išmoks pasirinkti išmintingas bei saugias galimybes.

Išorinė įtaka

Kaip minėjau anksčiau, tėvai ir globėjai privalo suprasti, kad savo vaikui jie yra tik vienas iš daugelio kitų informacijos šaltinių. Todėl svarbu nepamiršti žiniasklaidos galios. Šeimos, mėginančios apsaugoti vaikus nuo pasaulio įvykių, gali labai nustebti sužinojusios, kiek daug vaikai vis tiek žino. Viena šeima savo darželinukui nieko nepasakojo apie tai, kaip teroristai sugriovė Pasaulio prekybos centrą Niujorke. Jų namuose nebuvo televizoriaus, tėvai niekada garsiai neaptarinėjo siaubingų įvykių. Vieną popietę virš jų namų praskrido lėktuvas, ir vaikas paklausė, tas lėktuvai yra „draugiškas“ ar „mūsų priešas“. Akivaizdu, kad berniukas buvo kažką girdėjęs. Tėvai suprato, jog turi pasikalbėti su sūnumi apie tai, ką jis kažkur girdėjo, kad padėtų jam suvokti šią painią ir bauginančią istoriją.

Ar gerai suprantate, kokias žinias iš pasaulio gauna jūsų vaikai? Iš kur jie gauna tą informaciją, kokie jos šaltiniai? Atkreipkite dėmesį, ar dažnai jūsų namuose būna paliktas įjungtas televizorius arba radijas automobilyje: vaikai juos taip pat girdi.

Prieš daug metų sutikau moterį, kentėjusią nuo ypač didelio nerimo. Ji pasakojo, kad jai labai sunku užmigti, o užmigusi nuolat sapnuodavo košmarus. Patariau išjungti televizorių likus dviem valandoms iki laiko miegoti, ir tai išsprendė jos problemą. Kiekvieną vakarą iš televizoriaus sklindančios žinios tik dar labiau stiprindavo jos nerimą ir ardydavo saugumo jausmą. Jos septynmetis sūnus užsikrėsdavo baime nuo mamos.

Kartą buvau apstulbinta, kai mano dukterėčia, tuo metu septynerių, pareiškė, kad nori eiti į vyrų „klubą“, kuris, pasak jos, buvo „netoli jos namų“. Pasirodo, kiekvieną dieną važiuodama į mokyklą ji matydavo ypač ryškią reklaminę skelbimų lentą. Joje buvo pavaizduota jauna moteris papūstomis ryškiai raudonomis lūpomis, o stambi antraštė skersai jos skelbė: „Tik vyrams“. Tiesą sakant, duotas adresas buvo toli nuo jos namų. Mums apie tai pasikalbėjus, žinoma, labai paprastais terminais, ji pradėjo šiek tiek suprasti tai, ką matė; be to, taip buvo atvertos durys tolimesniems pokalbiams.

Neužmirškite, kad pokalbiui reikia mažiausiai dviejų žmonių. Tėvai privalo klausytis vaikų, taip pat ištirti savo pačių požiūrį į pagrobimus. Mano miela draugė psichologė papasakojo, kaip kartą mėgino pasikalbėti apie tokius nusikaltimus su savo vyru ir vienuolikmečiu sūnumi. Jos vyras taip susijaudino ir nusiminė, kad net kelis kartus išėjo iš kambario. Mintis, kad gali prarasti savo vaiką, taip išgąsdino, kad jis visai negalėjo apie tai kalbėtis. Kartais daug lengviau tiesiog neigti tokios temos svarbumą bei realumą. Vis dėlto, kai jų sūnus pasakė girdėjęs per žinias apie neseniai įvykusį pagrobimą, jo tėtis suvokė, jog labai svarbu bent jau išklausyti sūnaus baimes. Mano draugė išmintingai priminė savo vyrui, kad jie nebūtinai kalbasi apie *jų* vaiko pagrobimą. Nustojus įsivaizduoti savo sūnų, jam pasidarė lengviau kalbėti apie tokio pobūdžio nusikaltimus ir saugumą. Žinoma, tokiems pokalbiams vis dar vadovaudavo ji, bet pridūrė, kad jos vyras bent jau ištverdavo juos iki galo.

Neapsigaukite. Vaikai tikrai kreipia dėmesį ir atidžiai klausosi. Jie žino, jog vaikai kartais dingsta, ir jiems ši tema yra dar sudėtingesnė, kelianti didesnį nerimą nei suaugusiesiems. Net ir vaikas supranta, kad tai jo bendraamžiai tampa pagrobimų aukomis. Jūs net galite nežinoti, jog jūsų vaikas nerimauja, nes jiems, kaip ir mano draugės vyrui, paprasčiausia labai sunku apie tai

kalbėtis. Galite tai suprasti pamatę jų žaidimus arba išgirdę pasakojamas istorijas apie pabaisas. Vyresni vaikai gali parodyti jums savo baimę apsimesdami, kad jau viską apie tai žino, bet patikėkite manimi, jie atidžiai klausosi. Tokie nusikaltimai įvykdomi ir jų aukomis tampa vaikai, kuriuos galbūt pažįstame ar girdėjome apie juos. Tėvai turi būti pasirengę susėsti ir pasikalbėti apie tai. Ši tema negali būti palikta mokyklos programoms. Tėvai privalo patys kalbėtis su savo vaikais ir ne vieną kartą, nes vaikams augant keičiasi jų suvokimas.

Prisiminkite, kad jūsų požiūrį į pasaulį gali perimti ir vaikas. Jūsų nuomonė gali veikti vaiko elgesį. Ilgainiui jūsų pokalbiai šiomis temomis pasikeis, kitaip klausysitės ir savo vaikų minčių, bet svarbu žinoti, jog apie pagrobimus turite kalbėtis nuolat.

6 skyrius

Atsargumo niekada nebūna per daug

Galite išmokyti savo vaiką suvokti galimus pavojus:

Žaisdami budrumą skatinančius žaidimus

Įpročiu paversdami kasdienius pokalbius per pietus, automobilyje ar vakaro žaidimų metu

Kaip jau tikriausiai pastebėjote, nuolat kartojame, kad labai svarbu vaikus išmokyti kritiškai mąstyti. Tai reiškia mokėti įvertinti situaciją ir nuspręsti, kaip tinkamai į ją reaguoti. Nors saugumas yra labai rimtas dalykas, vienas geriausių būdų įskiepyti įprotį būti saugiam – per žaidimus. Kodėl? Nes žaidimai skatina bendravimą, o bendraudami mokomės kreipti dėmesį į aplinką. Šiame skyriuje rasite įvairių žaidimų ir gudrybių, kurios padės tobulinti budrumą, o su juo – ir kritinį mąstymą.

Žinoma, viskas prasideda nuo gero bendravimo – tai yra, bendrų pokalbių. Ne taip lengva išlavinti kalbėjimo ir klausymosi įgūdžius; tam prireikia laiko ir pastangų. Lavinkite šiuos įgūdžius nuolat kalbėdamiesi su vaikais. Pradėkite nuo klausimų, tiesą sakant, galite tai paversti linksmu žaidimu, skirdami vis kitą žmogų „tarpininku“ arba klausinėtoju. Kai kurioms šeimoms pavyksta kasdien kartu pietauti, kitos randa kitą laiką pabendrauti. Būtinai tai darykite! Net jeigu jums pavyks tik kartą ar du per savaitę!

Būk budrus!

Tai mano mėgstamiausias žaidimas, mokantis vaikus budrumo. Jo dėka mes galime nuolat kalbėtis apie pastabumą ir supratingumą. Dirbdama su šeimomis ir jaunesniais klientais, išmokau įvairių žaidimų – daugelį jų jūs jau žinote, – kurie padės vaikams (ir kai kuriems suaugusiesiems) tapti akylesniems.

Nupieškite „budruolį"

Pradėkite paklausdami vaiko, kaip galėtų atrodyti budruolis. Viena mama padėjo dukrai nupiešti pūkuotą, putlų vikšrą, kurį jos pavadino Budruoliu. Galite patarti vaikams įsivaizduoti, kad jis turi dideles akis arba labai daug akių, o gal akis pakaušyje. Jūs norite išmokyti vaikus, kad budruoliai nuolat dairosi ir žino, kas yra netoli jų arba kas atrodo kitaip nei įprasta. Taip pat jie mėgsta kalbėti ir bendrauti, nes greitai pasako, ką mato, ir nedaro skubotų išvadų. Skatinkite vaikų akylumą nesukeldami baimės. Neužmirškite: įdėmiai klausydamiesi vaiko pasakojimo ar minčių, skatinate jį būti budresnį. Stenkitės, kad būtų linksma ir raginkite vaiką stebėti aplinką ir apibūdinti tai, ką mato. Tai žaidimas, skirtas ne vienai šeštadienio popietei; privalote jį kartoti nuolat.

Kalbėtis su vaikais apie pagrobimus gali būti labai sunki užduotis. Jei per daug išgąsdinsite juos, vaikai (net ir kai kurie suaugusieji) ims vengti šios temos. Maži vaikai turi žinoti, kad pasaulis yra nuostabi ir saugi vieta. Tačiau tuo pat metu jie turi mokėti stebėti savo aplinką. Viena mano klientė papasakojo istoriją apie savo jauniausią dukterį. Dukra kantriai laukė autobuso stotelėje tiesiai priešais jų namus, ir mama matė ją pro virtuvės langą, tačiau pati gatvė jai nebuvo labai gerai matyti. Vieną dieną duktė grįžo atgal į namą, įėjo į virtuvę ir pasakė, kad gatvėje mėlyname automobilyje sėdi vyras. Mergytė papasakojo, kad matė tą automobilį jau visą savaitę ir kad nenori lauke viena laukti autobuso. Motina nuvežė dukrą į mokyklą ir paskambino vietinei policijai. Kitą rytą važiuodami paskui autobusą policijos pareigūnai pamatė vyrą, sėdintį mėlyname automobilyje. Jis pasakė policininkams, kad „miegojo". Daugiau to vyro niekas nematė.

Galbūt jis tikrai tik miegojo. Bet kas žino? Tai nutiko 1973 metais, kai komunikacijos srautas tarp teisėsaugos institucijų dar nebuvo toks greitas bei visapusiškas kaip dabar ir žiniasklaidos priemonės nepuldavo pranešinėti apie įvykusius ar bandytus pagrobimus per visas nacionalines žinias. Kas žino, ką pareigūnai būtų išsiaiškinę, jeigu būtų galėję įsigilinti į vairuotojo biografiją. Taigi gali būti, kad mergaitės budrumas ir policininkų veiksmai sukliudė nusikaltimui. Štai kokia budruolio galia.

Tas vaikas dabar yra vidutinio amžiaus moteris. Paklausta, kas privertė papasakoti mamai apie vyrą automobilyje, ji atsakė: „Tas automobilis tiesiog atrodė ne savo vietoje, visiškai netiko toje gatvėje." Jos atsakymą išgirdome praėjus 45 metams po įvykio. Ši patirtis atskleidžia, ko galima tikėtis skatinant vaikus galvoti, kreipti dėmesį į aplinką ir pranešti apie tai, kas jiems sukelia nejaukumą ar nesaugumą.

Taigi raginkite savo budruolius būti akylus ir stebėti aplinką. Budrumas yra lyg raumuo, kuris stiprėja nuolat jį naudojant ir treniruojant. Taip treniruotis gali būti smagu. Paprasti žaidimai, kaip, pavyzdžiui, prašyti vaiko surasti ne savo vietoje atsidūrusį daiktą, gali būti labai linksmi. Pradėkite nuo akivaizdžių ir absurdiškų dalykų. Net ir mažas vaikas gali suprasti, kas čia ne vietoje, jei parodysite jam nuotrauką, kurioje žirafa žingsniuoja miesto gatve. „Photoshop" programa sukurkite nuotrauką arba keistų vaizdų paieškokite internete. Ant palangės išdėliokite tris žaislines mašinytės ir dinozaurą. Nupieškite piešinį, kur kažkas atrodo ne vietoje. Tai panašu į slėpynes. Pirmą kartą galite „paslėpti" daiktą atviroje, visiems matomoje vietoje – ant sofos atlošo ar ant kavos staliuko. Kitą kartą pasistenkite, kad vaikui būtų sunkiau jį rasti. Vaikams augant, užduotys turi tapti sunkesnės, taip jie vis labiau įpras tyrinėti supančią aplinką. Jūsų tikslas yra daryti viską, kad lengviau pradėtumėte pokalbį apie pastabumą ir budrumą.

Aš matau

Kitas žaidimas, skatinantis aplinkos stebėjimą, yra „Aš matau“: kas nors iš suaugusiųjų slapta pasirenka kokį nors daiktą kambaryje, sakykime – sofą, ir sako: „Aš matau kai ką, kas prasideda raide S.“ Vaikai ima spėlioti, kas tai galėtų būti, ir tas, kuris atspėja, gauna teisę tyliai išsirinkti kitą daiktą. Šis žaidimas lavina pastabumo įgūdžius. Jis ypač veiksmingas, kai žaidžia daugiau vaikų, besirungiančių tarpusavyje, kas iš jų pastabiausias. Nenorite, kad vaikai varžytųsi tarpusavyje? Liepkite vienam vaikui ieškoti daikto iš S raidės (sofos), kitam iš K (kėdės). Jūsų tikslas yra paskatinti juos stebėti, kalbėti ir vertinti.

Vienas iš šių daiktų skiriasi nuo kitų

Šį žaidimą dar galima pavadinti „Koks daiktas čia netinka?“ Tai gali būti obuolys tarp apelsinų. Taip pat galite žaisti sudėtingesnius rūšiavimo ir klasifikavimo žaidimus (kelis skirtingus objektus reikia suskirstyti į tam tikras grupes, nurodyti, kam jie priklauso), kurių lengvai rasite internete ar nusipirksite žaislų parduotuvėje. Šis žaidimas taip pat lavina pastabumą, skatina mąstyti. Tokie žaidimai labai patinka mažesniems vaikams. Ir jums nereikia aiškinti, kokių motyvų vedini raginate juos žaisti, tiesiog smagiai praleisite laiką!

Numanau, kad kai kurie iš jūsų gali prieštarauti. „Blogi vyrukai ne visada išsiskiria iš minios“, – sakysite. Tai visiška tiesa ir labai svarbu tai paaiškinti vaikams. Tačiau taip pat tiesa, kad šeimai pažįstamas asmuo gali pagrobti ar tvirkinti vaiką. Išmokti tyrinėti aplinkinį pasaulį – tai tik pati pradžia. Žaidimui keičiantis iš lengvesnio į sudėtingesnį, nuo akivaizdaus iki sunkiau pastebimo, didės ir vaiko mąstymo, supratimo galios. Jei pradedate nuo

„Aš matau“, mokote vaikus stebėti pažįstamą aplinką. Perėję prie „Koks daiktas čia netinka“, įtraukiate stebėjimą to, kas neatitinka normų. Galiausiai tokie žaidimai leidžia pradėti daug rimtesnį pokalbį, kurio metu galėsite vaikams pasakyti, kad negeri žmonės ne visada akivaizdžiai skiriasi nuo kitų.

Šie žaidimai nėra būdas išvengti sunkių pokalbio temų, bet jie skatina vaiką pastebėti, kas yra artimiausioje aplinkoje, ir atkreipti dėmesį, jei kažkas atrodo kitaip. Raginkite vaikus kalbėti apie tai, ką mato ar kas atrodo negerai. Svarbiausia – lavinkite bendravimo įgūdžius. Kalbėkite ir klausykite vieni kitų. Vakarienės metu, važiuodami automobiliu ar vakare kartu žaisdami turite galimybę sužinoti, ką jūsų vaikai galvoja apie saugumą, ir lavinti jų pastabumą. Atkreipkite dėmesį, ką jūsų vaikai žino ir supranta, o ko ne. Lavinkite jų supratingumą ir bendravimo įgūdžius.

Žaidimai budruoliams

Nupieškite budruolį – padėkite sukurti tariamą būtybę, kad vaikai lengviau įsivaizduotų budrumą.

Aš matau – paraginkite vaiką atspėti daiktą pagal jūsų apibūdinimą.

Ko trūksta? – paslėpkite vieną daiktą iš tokių pačių daiktų krūvos ar rinkinio ir liepkite vaikui jį surasti.

Ar tai čia tinka? – tarp laikraščių įkiškite kompaktinės plokštelės dėklą arba įdėkite apelsiną į dubenį su obuoliais ir paprašykite vaiko surasti tą, kuris skiriasi nuo kitų.

Įrašyti žodžius į tuščias vietas – paprašykite vaikų į tuščias trumpos istorijos (dažnai juokingos) vietas įrašyti žodžius (nurodykite, veiksmažodžius ar daiktavardžius), neatskleisdami viso konteksto. Po to garsiai perskaitykite. Taip skatinate akylumą ir padedate mokytis gramatikos.

Kur Jonas? – „Surask Joną“ ir „Surask Joną dabar“[2] – britų iliustratoriaus Martino Handfordo sukurtos knygelės – puikus būdas pastabumui lavinti. Vaikas turi surasti veikėją, vardu Jonas, tarp daugybės kitų personažų.

Surask raides gamtoje – išeikite kartu pasivaikščioti ir pamėginkite surasti kuo daugiau į raides panašių formų.

[2] *Vert. V. Labuckienė, „Nieko rimto“, 2014, Vilnius.*

7 skyrius

Gerai pagalvokite

Nagrinėkite situacijas naudodamiesi:

Saugumo lygtimi

Saugumo sąrašu

Žaidimai gali padėti vaikui tapti budresniam, o 4 skyriuje aptartas saugumo sąrašas pagelbės jam apgalvoti pagrindines saugumo taisykles. Vaikams augant šios paprastos taisyklės – žinojimas, kam paskambinti kritišku atveju, kam pasakyti, kur eina, kaip atsakyti į nepažįstamo žmogaus pagalbos ar informacijos prašymą ir kada pasakyti suaugusiajam, kuriuo vaikai pasitiki, jei kažkas pasirodo keista ar net kelia grėsmę, – padės jiems būti saugesniems. Trumpai peržvelkite 4 skyrių, kartu su vaikais pakartokite taisyklių sąrašą. Mano sesers penkiolikmetė dukra yra įsitikinusi, jog niekada nesusidurs su tokiomis problemomis, kad jos išpūstos ir „perlenktos", bet vis tiek laikosi prieš keletą metų mamos sudarytų taisyklių.

Gerai pamąstykite

Būdama dvidešimt dvejų, padariau labai kvailą dalyką (tiesą sakant, tokio amžiaus aš ne kartą pasielgiau kvailai, bet dažniausiai prisimenu būtent šį nutikimą). Tuo metu man labai patiko jodinėti arkliais ir aš daug dirbau, kad sutaupyčiau pinigų ir galėčiau įsigyti nuosavą arklį. Kai pagaliau sukaupiau tinkamą sumą, perskaičiau skelbimą laikraštyje ir į jį atsakiau. Man paskambinus duotu numeriu, atsiliepė vyras ir labai nusimanančiai papasakojo apie arklį, kurį norėjo parduoti. Jis paaiškino, kad arklys laikomas tolimoje ir sunkiai randamoje vietovėje, taigi sutarėme

susitikti pakeliui į tą vietą. Jis pažadėjo, kad nuveš mane į ūkį, kur galėsiu apžiūrėti arklį. Įšokau į automobilį ir nuvažiavau su juo susitikti. Jis atrodė pakankamai malonus vyrukas, todėl galvodama apie arklį, kurį tuoj nusipirksiu, įsėdau į jo furgoną ir išvažiavome. Iki šios dienos prisimenu akimirką, kai netikėtai suvokiau, kokioje pažeidžiamoje padėtyje atsidūriau: pavažiavus apie dvidešimt minučių staiga supratau, kad sėdžiu viename iš tų furgonų be langų gale, ir, žinoma, tais laikais mes dar neturėjome mobiliųjų telefonų. O blogiausia, kad niekam nebuvau papasakojusi savo plano smulkmenų. Pajutau, kaip į veidą plūstelėjo karštis ir pasidarė silpna. Ką aš padariau? Kodėl geriau visko neapmąsčiau?

Dabar žinau, kad tada man labai pasisekė, nes tas žmogus tiesiog norėjo parduoti arklį ir neturėjo jokių blogų kėslų. Bet galiu pasakyti, jog ši patirtis pakeitė mane amžiams. Tapau daug atsargesniu žmogumi. Žinojau, kad padariau klaidą, ir prisiekiau sau daugiau tokių klaidų nekartoti.

Tą dieną išmokau štai kokią pamoką: gerai viską apgalvok. Kartais mes puikiai suprantame savo veiksmų pasekmes. Mamoms tai ypač gerai sekasi, jos iš karto pradeda įsivaizduoti pačius blogiausius įmanomus įvykius. Kai vaikai maži, jos nuolat juos moko: „Neplaukiok iš karto po valgio – gali nuskęsti“, „Apsidairyk į abi puses, nes gali partrenkti mašina“, „Nevalgyk pilna burna – gali užspringti“, „Nesisupk ant kėdės – gali nusilaužti sprandą“.

Kai kurie žmonės nemoka taip gerai numatyti pasekmių: daug jaunų žmonių apskritai apie tai negalvoja. Dažnai girdime sakant, kad tokio amžiaus jaunimas dar neturi saugumo jausmo. Tarsi jie negalėtų susieti dabarties su ateitimi, nesupranta, kokie gali būti jų veiksmų padariniai. Tiesa ta, kad jie iš tikrųjų nesugeba teisingai nuspręsti; smegenų dalis, atsakinga už tokių sprendimų priėmimą, šiame amžiuje dar nėra pilnai išsivysčiusi.

Bręstančios smegenys

Visi vaikai vystosi skirtingu greičiu, bet prefrontalinė smegenų žievė išsivysto vėliausiai – kartais tik sulaukus 25 metų amžiaus! Ši smegenų dalis atsakinga už abstraktų mąstymą ir analizę. Tai paaiškina, kodėl daugumai paauglių sunku:

- Sutelkti dėmesį
- Planuoti
- Apgalvoti ateitį ir mėginti nuspėti
- Valdyti emocijas
- Valdyti impulsus

Vis dėlto tai tinka ne visiems vyresniems paaugliams ir jaunuoliams; kai kurie iš jų būna labai išmintingi ir sugeba puikiai pasirinkti. Bet dauguma – tokie kaip aš, kai buvau dvidešimt dvejų. Mums tiesiog kartais sekasi. Dažniausiai nesugebėjimas teisingai įvertinti situaciją nesibaigia tragiškai. Tačiau rizika yra per didelė, kad viską paliktume tik sėkmei, taigi turime tobulinti savo gebėjimus gerai viską apgalvoti.

Vienoje vidurinėje mokykloje Pensilvanijoje mokinė triskart paskambinusi pranešė apie padėtą bombą vien todėl, kad jai nesinorėjo tą dieną eiti į mokyklą. Po tokių skambučių buvo evakuoti 1800 žmonių ir uždaryta mokykla. Policija dirbo greitai ir netrukus nustatė, kas skambino. Mokinė buvo suimta, jai buvo pateikti kaltinimai dviem sunkiais nusikaltimais grasinant masinio naikinimo ginklu, terorizmu, mėginus sukelti katastrofą, taip pat ji buvo teista už baudžiamuosius nusikaltimus sukėlus netikrą pavojų viešojo saugumo agentūroms, per nerūpestingumą sukėlus pavojų kitiems bei už chuliganišką elgesį. Tai puikus nesugebėjimo tinkamai įvertinti situacijos pavyzdys. Ši mergina neįstengė apgalvoti galimų jos veiksmų pasekmių ir nesugebėjo panaudoti kokios nors kitos strategijos, kaip nugalėti sunkumus, diskomfortą, susijusį su ėjimu į mokyklą.

Saugumo lygtis

Labai svarbu įgusti greitai įvertinti situaciją ir apmąstyti visus veiksmus iki galo. Vienas naudingas būdas, kaip to išmokti, yra galvoti apie tai kaip apie saugumo lygtį. Jeigu mano arklio pirkimo istoriją surašytume kaip lygtį, išeitų: vieniša mergina + vyresnis nepažįstamas vyras + furgonas be langų + niekas nežino, kur ta mergina = galimai pavojinga situacija. Nereikia iš karto daryti išvados, kad nutiks kas nors blogo, tiesiog taip išauga grėsmės **galimybė**. Tokia saugumo lygtis yra visiškai aiški; ji padeda suvokti tokios galimybės „svorį". Išbraukite „furgoną be langų" ir grėsmė šiek tiek sumažėja. Pridėkite „nutolusią kaimišką vietovę" ir suprasite, kodėl jaučiausi tokia kvaila sėdėdama tame furgone. Lygtis yra priemonė, mokanti akylumo, panašiai kaip budruolių žaidimas mažiems vaikams. Jeigu norite, kad maži vaikai išmoktų greitai įvertinti juos supančią aplinką, taip pat norėsite, kad paaugę jie įprastų iki galo apgalvoti situaciją. Norėčiau įspėti, jog maži vaikai dar nemoka atlikti tiek daug žingsnių ir neverta tikėtis, kad jie sugebės sudaryti tokias lygtis. Pamėginkite pateikti paprastus, konkrečius veiksmų ir jų pasekmių pavyzdžius: „Jeigu neapsivilksi striukės, tau bus šalta" arba „Prieš eidamas per gatvę, pažvelk į abi kelio puses".

Kaip sukurti saugumo lygtį

Mažiems vaikams saugumo lygtis gali parašyti suaugusieji

Kaip situaciją paversti lygtimi: sutraukite ją iki pačių paprasčiausių, aiškių faktų. Kas, kada, kur, kaip? Kokie veikėjai sudarys šią lygtį? Kokie veiksmai ar veikla numatoma? Kada tai įvyks? Kur įvyks ir kaip? Svarbiausia, kas bus kitoje lygties pusėje. Ar tai potencialus, tikras, didžiulis pavojus, o gal visiškai saugu arba beveik saugu? Šis rezultatas ir yra jūsų apsisprendimas, situacijos

įvertinimas. Tai galite paversti linksmu žaidimu, savo vaikų „patikrinimu", taip pat galite paprašyti, kad jie „patikrintų" jus. Kas iš jūsų sugebės sugalvoti pačių beprotiškiausių situacijų? Kas gali jas paversti saugiausiomis?

Vienas vyrukas vairavo vietinės pagrindinės mokyklos autobusą. Nors neturėjo savo vaikų, jis buvo karštas mokyklos gerbėjas: lankydavosi visuose sporto renginiuose, pažinojo daugumą vaikų. Jis visada nešiodavosi fotoaparatą ir fotografuodavo vaikus „metų knygai". Kai kuriems vaikams jis atrodė šiek tiek šiurpokas, bet visi jį pažinojo ir, be to, jis dirbo mokyklai. Vis dėlto ilgainiui jis pradėjo rodyti didesnį dėmesį kai kuriems berniukams. O jie, galbūt todėl, kad jautėsi sutrikę arba jis išsirinko droviausius, niekam nieko nesakė. Galiausiai vienas berniukas prasitarė savo tėvams, kad autobuso vairuotojas keistokai elgiasi. Tada paaiškėjo, kad anksčiau jis jau buvo apklaustas. Dar vėliau paaiškėjo, kad jis darė ir nederamų nuotraukų. Jeigu gerai tai apgalvotumėte, saugumo lygtis iš karto priverstų susirūpinti. Ji atrodytų maždaug taip: vienišas, bevaikis vyras + fotoaparatas + lengvas priėjimas prie vaikų = galima bėda!

Saugumo lygtis vertinga tuo, kad ji suteikia jums priežastį veikti. Jei lygties suma neleidžia apsispręsti, sugalvokite ir pridėkite dar keletą kintamųjų. Galite išsiaiškinti, kad vairuotojo charakteristika pavyzdinė, kad visas jo metų knygai daromas nuotraukas atidžiai patikrina mokyklos personalo koordinatorius. Visa tai sudėję į lygtį pamatysite, kad rezultatas nekelia tokio didelio nerimo. Įrašę į lygtį ankstesnį tyrimą ir faktą, kad jo nuotraukos nebuvo dedamos į metų knygą, suprasite, jog turite reaguoti.

Mes visi esame girdėję panašių į autobuso vairuotojo istorijų. Apie tokius dalykus dažnai išgirstame tik gandų. Svarbu nesileisti įbauginamiems pritrenkiančių žinių. Nepulkite teisti žmonių, kurių nepažįstate, ypač jei girdėtos istorijos yra tik gandai. Užuot baiminęsi ar stebėjęsi, pirmiausia ieškokite tiesos; dažniausiai

mokytojai ir treneriai domisi jūsų vaikais tik dėl teisėtų priežasčių, o keistas autobuso vairuotojas yra tiesiog keistas. Privalote gerai apgalvoti šias pasakojamas istorijas.

Saugumo sąrašas + saugumo lygtis = sumanus vaikų auklėjimas

Lygiai taip pat jūs turite mokyti vaikus atidžiai apgalvoti sklandančius gandus. Štai čia naudingai susikerta saugumo sąrašas su saugumo lygtimi. Lygtį papildę dalykais iš saugumo sąrašo, visada sumažinsite grėsmės galimybę. Ar jūsų dukra pasakė kam nors, kur eina? Kaip gerai ji ir jūs pažįstate žmones, su kuriais ji susitinka? Ar ji gerai orientuojasi aplinkoje ar vietovėje, į kurią vyksta? Ar ji gali nesunkiai pranešti jums ar kitiems patikimiems suaugusiesiems, kad jai viskas gerai arba reikia pagalbos? Ar kokio nors suaugusiojo veiksmai privertė ją pasijusti nepatogiai ir ar ji pasakė apie tai jums? Ar jūsų vaikai žino, kad yra mylimi? Jei teigiamai atsakysite į šiuos klausimus saugumo lygtyje, pavojus sumažės, saugumo tikimybė – padidės.

Kuo dažniau su vaikais mėginsite viską kruopščiai apgalvoti, tuo greičiau visi išmoksite įvertinti situaciją ir kompetentingai nuspręsti apie pavojaus **galimybę**. Dauguma mūsų tai daro instinktyviai. Naktį nevaikštome tamsiais skersgatviais. Stengiamės išvengti pavojų net negalvodami apie tai. Tačiau sąmoningas noras sulėtinti tempą ir gerai pagalvoti lavina ir sustiprina šiuos instinktus. Ar tikrai yra pavojus? Ar privalote kažką atidžiau stebėti? Turite gauti daugiau informacijos ar iš karto imtis veiksmų? Ar tai saugu? Spręsdami apie žmones savo vaikų gyvenime, turite atsakyti į šiuos klausimus: ar pažįstate juos? Kaip ėmėte pasitikėti jais – ar susipažinote per bendrus draugus arba vietinę organizaciją, o gal jie susirado jūsų vaikus savais keliais? Ar jūsų vaikas leidžia laiką su tokiu žmogumi neprižiūrimas jūsų arba kitų pažįstamų?

Įspėjamieji ženklai

Kad jums reikia daugiau pasidomėti

- Ar pasikeitė jūsų vaiko elgesys, o gal pasikeičia tik pabuvus kartu su tuo žmogumi?
- Ar jūsų vaikas staiga netapo liūdnesnis, irzlesnis, labiau užsisklendęs savyje?
- Ar vaikas staiga liovėsi valgęs arba daugiau nedalyvauja veikloje, kurią anksčiau labai mėgo?

Mokydamiesi patys ir mokydami vaikus užduoti sau tokius saugumo klausimus ir į juos atsakyti, pamatysite, kaip jūsų mažas budruoliukas taps budriu paaugliu. Žinoma, pagrindinių saugumo taisyklių išmokimas nėra garantija, bet tai tikrai sumažina pavojaus galimybę. 4 skyriuje išvardinome kelias tokias taisykles ir raginome jas papildyti savomis. Trumpai pakartokime:

- Sudarykite sąrašą žmonių, kuriais jūs ir jūsų vaikas pasitiki. Tokį sąrašą laikykite vaikui pasiekiamoje vietoje ir būtinai įsitikinkite, kad jis žino, kur jį rasti.
- Paprašykite vaiko pasižadėti, jog niekur neis prieš tai nepranešęs jums ar žmonėms, prižiūrintiems jį arba ją.
- Paprašykite vaiko pažadėti, kad niekur neis vienas.
- Paaiškinkite vaikams, jog reikia pasakyti „ne", jei kas nors padaro kažką, kas jiems nepatinka arba verčia jaustis nepatogiai.
- Padrąsinkite vaiką pasisakyti kam nors iš sąrašo, jeigu nutiko kas nors blogo.
- Priminkite vaikams, kad jie neprivalo tikėti viskuo, ką kalba kiti žmonės.
- Pažadėkite vaikams, jog jie visada gali jums skambinti, nesvarbu, dieną ar naktį, jeigu nežino, ką daryti arba jaučiasi nesaugiai.
- Nuolat priminkite vaikams, kad juos mylite.

8 skyrius

Vaikų saugumas skaitmeniniame amžiuje

Norėdami apsaugoti vaikus nuo pavojų internete:

Stenkitės kuo daugiau sužinoti ir pamokyti vaikus apie interneto keliamus pavojus

Kompiuterius ir kompiuterinius žaidimus laikykite ten, kur visą laiką galite matyti

Saugumo taisykles pritaikykite ir internetui

Tikrinkite telefonų skambučių išklotines

Kompiuterių ir socialinės žiniasklaidos amžiuje šeimos susiduria su nepaprastai sunkia užduotimi. Technologijoms ir taikomosioms programoms sparčiai vystantis ir tobulėjant, dažnai pasijuntame lyg mėgintume mokyti vaikus apie interneto pasaulį to, ko patys nelabai suprantame. O kai jau manome, kad viską išsiaiškinome, technologijos dar labiau patobulėja! Taigi kokios turėtų būti taisyklės? Kaip galime kontroliuoti tai, kas yra visur? Kas mums gali nepavykti? Ką susirūpinę tėvai ir globėjai turėtų žinoti apie vaiką ir socialinę žiniasklaidą?

Bet mano vaikai to nedaro!

Visi, kas turi vaikų ir nežino apie socialinės žiniasklaidos įtaką jų gyvenime, gyvena atsiskyrę nuo pasaulio! Paprastai tėvai daro dvi klaidas. Pirmoji: jie mano, jog neverta jaudintis dėl socialinių tinklų, kol jų vaikai nepasieks paauglystės amžiaus. Negerai. Tiesa ta, kad dabar vis jaunesni vaikai moka valdyti kompiuterį ar planšetę, žino, kaip prisijungti prie interneto ir ko ten ieškoti. Maži vaikai greičiau išmoksta valdyti liečiamuosius ekranus nei taisyklingai rašyti.

Neseniai vykstant į verslo kelionę mano lėktuvo skrydis buvo atidėtas dviem valandoms. Sėdėdama prie išvykimo vartų stebėjau dvimetį, žaidžiantį su tėvų planšetiniu kompiuteriu. Vaikas buvo labai susidomėjęs, tylus ir ramus. Tėvai šnekučiavosi su kitais ke-

leiviais ir nekreipė dėmesio, kai jų vaikas atsistojo ir atėjo prie sėdynės šalia manęs. Žvilgtelėjusi į ekraną pamačiau, kad jis žaidė smurtinį žaidimą, prie kurio tikriausiai prisijungė per nemokamą bevielį internetą – oro uosto teikiamą paslaugą. Neilgai trukus tėvai sunerimo, kai vienas iš jų pastebėjo, kad šalia nėra vaiko. Pamatę jį ir tai, ką jis žaidė, iš karto atėmė planšetinį kompiuterį. Vaikas ėmė klykti, ir tėvai planšetę grąžino, šįkart perspėję jį, kad nežaistų tokių žaidimų, nors abejoju, ar perspėjimas buvo veiksmingas.

Antra klaida: tėvai mano, kad apsaugos vaikus, jei neleis jiems namuose prisijungti prie interneto. Ir vėl negerai. Net jei ir neleidžiate vaikams turėti savo elektroninio pašto ar užrakinate kompiuterį, jie gali lengvai prisijungti prie interneto pas draugus, užsukti į interneto kavinę ar viešąją biblioteką. Dabar labai lengva susikurti savo paskyrą bet kokiame socialiniame tinklalapyje ir bet kas gali tai padaryti.

Socialinės žiniasklaidos pavojai

Patarčiau suklusti tėvus, kurių vaikai turi savo paskyras socialiniuose tinkluose arba neduoda ramybės nuolat prašydami leidimo prisijungti prie tokių tinklų (kai kurių pavadinimų tėvai net nebando įsiminti, nes be didžiųjų kompanijų, tokių kaip „Facebook“ ar „Twitter“, yra ir daugybė daug mažesnių atšakų, teikiančių tokias pat socialinių tinklų paslaugas): tokiuose tinklalapiuose vaikai gali būti išnaudojami, apgaudinėjami, prie jų priekabiaujama. Iš jų gali tyčiotis, daryti jiems spaudimą, gąsdinti ir parodyti tokių dalykų, kokių net neįsivaizdavome, kai buvome jauni. „Draugo“ apibrėžimas šiais laikais labai pasikeitė. Paklauskite savo paauglio, kiek „draugų“ jis turi savo socialiniame tinkle; neabejoju, kad skaičius viršys 20, o gali net siekti 500 ir daugiau. Galite paklausti, kaip kibernetiniai draugai susiję su pagrobimais? Vaikai turi mokėti atskirti, žinoti, kad tokie „draugai“ dažnai yra žmonės, kurių

jie visiškai nepažįsta. Tą faktą žino ir grobuonys, nesvarbu, tykantys informacijos, pinigų ar ko nors daug blogiau. Ne, tai nereiškia, kad jūsų vaikas susidraugavo su pagrobėju, bet svarbu tai, jog apie interneto saugumą turite mokytis patys ir šviesti savo vaikus.

Pakalbėkime apie kitą reiškinį. Jis vadinamas „Facebook" depresija. Ji labai tikroviška ir gali paveikti jūsų vaiką. Kaip galima turėti 450 draugų ir vis tiek jaustis lyg niekas tavęs nepažinotų? Kaip tu gali būti vienintelis, neturintis ką veikti penktadienio vakare, nes niekas kitas neprisijungęs prie interneto? Vaikai dažniausiai viską supranta tiesiogiai ir lengvai pasiduoda įtakai: „Jei niekas nebendrauja internetu su manimi, vadinasi, visi veikia kažką nuostabaus, tik aš vienas ne; tikriausiai esu visiškas nevykėlis." Jeigu niekas nepažymi tavęs nuotraukose? Jeigu tu vienintelis, regis, nebuvai pakviestas į vakarėlį, o geriausias socialinio tinklalapio draugas sako, kad tai buvo pats šauniausias vakaras, ir kaip įrodymą dar prideda nuotraukų?

Vaikai į tokius dalykus žiūri labai rimtai. O svarbiausia, kad ir kiti tai žino. Kai kurie vaikai gali skelbti nuotraukas vien tam, kad kiti pasijustų blogai. Socialinę žiniasklaidą galima vertinti kaip milžinišką švieslentę su rezultatais, o jūsų vaikui gali atrodyti, jog jam nekaip sekasi. Kai kuriems iš mūsų tai gali pasirodyti juokinga, bet išsiaiškinkite, ką apie tai galvoja jūsų vaikai. Paklausinėkite jų, įtraukite į diskusiją. Socialinė žiniasklaida siūlo mums galimybę jausti bendrumą su kitais, bet neužmirškite ir jos trūkumų. Tai iš tikrųjų gali būti suvokiama kaip švieslentė su kiekvieno iš mūsų rezultatais kibernetinėje erdvėje.

Turėjau aštuoniolikmetę pacientę, kuri papasakojo, kaip „pašalino" save iš socialinio tinklalapio. Ši mergina kentėjo nuo menkos savigarbos ir beveik visą laisvą laiką leisdavo internete lygindama save su visais kitais „draugais". Nors dėl šio įpročio jai neišsivystė rimtų valgymo sutrikimų, bet tikrai suteikdavo dingstį tai prisikimšti pilvą, tai išsivemti. Kitas mano pažįstamas aštuo-

niolikmetis uždarė savo socialinio tinklalapio paskyrą, nes, kaip jis sakė: „Man nepatinka tokiu būdu bendrauti, taip neįmanoma visiškai atsiskleisti. Žmonės tiesiog žiūri, lygina ir teisia.“

Kitas nerimą keliantis aspektas – internetinės patyčios. Mano dukrai labai patinka filmas „Virtualūs priekabiautojai“ („Cyberbully“), paremtas tikra istorija, kai viena paauglė Misūryje vos nenusižudė po to, kai virtualioje erdvėje iš jos pradėjo tyčiotis net nepažįstami žmonės, įtikinę ją, kad ji niekam tikusi. Tikiu, jog žiūrėdama šį filmą mano duktė mėgina suvokti jausmus, kilusius nuo minties, kad patyčios internete gali netgi priversti vaiką mėginti atimti sau gyvybę. Nors šis filmas daug ko pamokė, bet, deja, nepakeitė visų jos įpročių internete. Turėjau paprašyti jos ištrinti kai kurias netinkamas asmeninio gyvenimo smulkmenas, kurias ji paminėjo savo interneto puslapyje, be to, keletą kartų su ja kalbėjomės apie tai, kas buvo tiesa „Virtualiuose priekabiautojuose“ (jau minėjau, jog filmas buvo *paremtas* tikra istorija), o kas išgalvota.

Kaip kalbėti su vaiku apie internetines patyčias[3]

- Paklauskite savo vaiko, ką jis perskaitė, kas jį nuliūdino.
- Išsiaiškinkite, kas yra tos žinutės šaltinis. Neužmirškite, kad žinutę galėjo parašyti kas nors kitas nei atrodo.
- Neatsakykite į tokią žinutę, bet išsaugokite ją, kad galėtumėte panaudoti kaip įrodymą.
- Jei įmanoma, užblokuokite žinutės siuntėją.
- Praneškite apie tai interneto paslaugų tiekėjui, mokyklai (jei siuntėjas yra iš jūsų vaiko mokyklos) ir policijai, jei žinutė susijusi su grasinimais, rasinės neapykantos kurstymu arba buvo paskelbtos netinkamos nuotraukos.

Ar jūsų vaikai tiki, jog kažkas yra tiesa, vien todėl, kad taip buvo paskelbta internete? Mokome vaikus, jog tai, ką jie mato

[3] *Apsilankykite tinklapyje http://www.bepatyciu.lt/*

per televiziją, nėra tikra (taip, net ir vadinamieji „realybės šou" iš tikrųjų neatspindi tikrovės), todėl turime pasidomėti, kaip mūsų vaikai vertina tai, ką mato internetinėje erdvėje. Paklausinėkite, ką jie žiūri? Ar mano, jog tai tiesa, nes rodoma per televiziją; tiesa, nes parašyta internete? Apie tokį realybės supratimą kalbama ir per pamokas, ypač tada, kai prašoma paieškoti informacijos internete ir panaudoti ją rašto darbuose. Yra daugybė programų, kuriomis mokytojai gali patikrinti, ar medžiaga nebuvo nuplagijuota. Apie plagijavimą kalbama daug, tačiau toks reiškinys nutinka nuolat ir dažnai „netyčia". Vaikai turi gerai žinoti, iš kur informacija gaunama ir kodėl. Kai kurios mokyklos JAV į mokymo planus įtraukė ir žiniasklaidos „raštingumo" kursą, bet būtų gerai ir patiems nusimanyti, ką jūsų vaikai galvoja apie tai, ką mato internete.

Akivaizdu, kad su socialine žiniasklaida ir internetu susiję daugybė pavojų. Visi esame girdėję apie intymių nuotraukų siuntinėjimą, patyčias, pernelyg didelį informacijos kiekį, realybės painiojimą, asmeninės informacijos paviešinimą, socialinės žiniasklaidos depresiją ir taip toliau. Taigi kalbėkitės apie tai. Kalbėdami padėsite vaikams apsvarstyti informaciją ir taisykles. Užduodami klausimus padėsite jiems suprasti. Visas jūsų dėmesys turi būti skirtas saugumui, nesvarbu, mokant vaikus, kaip apsisaugoti realiame ar virtualiame pasaulyje.

Kolambo strategija

Pamėginkite pasikalbėti apie socialinę žiniasklaidą arba apie visos žiniasklaidos poveikį su savo dešimtmečiu ar dvylikamečiu vaiku. Jie iš tikrųjų galvoja, kad žino daugiau už jus, todėl neužmirškite, koks svarbus bendravimas ir švietimas. Nors jie gali daugiau žinoti apie greitai tobulėjančių technologijų smulkmenas, bet nepajėgia suvokti visų socialinių tinklų, filmų, televizi-

jos ir radijo skelbiamų potekscių. Tai galite panaudoti kaip savo pranašumą.

Pirmiausia, būtų gerai, kad į pokalbį įsitrauktų ir vienas ar keli jūsų vaiko draugai. Antra, panaudokite tai, ką aš vadinu „Kolambo strategija“ (pagal TV serialo detektyvą, apsimetantį kvaileliu, kad prisikastų iki tiesos). Galėtumėte pradėti apsimesdami, kad nieko nenutuokiate. Paklauskite, ką jie galvoja apie socialinius tinklalapius. Kas juose gerai ir kas blogai? Tada atidžiai klausykite, ką jie pasakoja. Jei mano dukra su draugėmis atsako man bendrais bruožais, užduodu daugiau klausimų, pavyzdžiui: „Iš kur žinoti, kas iš tikrųjų su manimi kalbasi, kai esu prisijungusi?“, „Iš kur man žinoti, kad tai, ką perskaičiau, yra tiesa?“ Palieskite temą, ką reiškia būti internetiniu „draugu“. Išplėskite pokalbį klausdami, kiek jie iš tikrųjų žino arba nežino apie tokius „draugus“. Pasidomėkite, ar jie kartais varžosi tarpusavyje, ar panaršę internete kada nors jaučiasi nuliūdę. Paprašykite, kad paaiškintų jums privatumo nuostatas, ką jie apie tai žino, ką panaudojo.

Neatgrasysite vaikų nuo tokių „draugų“ ieškojimo, bet priversite juos pagalvoti, kuo virtualus pasaulis panašus ir kuo skiriasi nuo realaus. Ir svarbiausia – būsite pradėję pokalbį, prie kurio galėsite bet kada sugrįžti. Kartais visos šios kalbos apie internetinius draugus, nuotraukų žymėjimą, simpatijų rodymą (angl. „liking“ – vert. pastaba) gali atrodyti vaikiškos ir visai nedarančios vaikui įtakos, bet jūs klystumėte. Socialinė žiniasklaida siūlo vaikams visiškai naują būdą susijungti su pasauliu, o pasauliui – naują būdą bendrauti su vaikais. Taigi visai nekeista, kad susiduriame su naujomis problemomis ir painiava, kurios negalime ignoruoti.

Naudojimosi socialine žiniasklaida taisyklių nustatymas

Privalote aiškiai pasakyti, ko tikitės. Jums rūpi vaiko saugumas ir prašote jo elgtis atsakingai. Taigi paaiškinkite savo vaikui,

kad privalote būti jo „draugas“ socialiniame tinkle. Jei jis priešinsis, pasakykite, jog apskritai neleisite turėti savo paskyros šiuose tinklalapiuose. Kai pasakiau tai savo sūnui, jis tarė: „Mama, jei „draugausiu“ su tavimi, jausiuosi, lyg tu mane nuolat kontroliuotum!“ Aš atsakiau: „Bet taip ir bus!“ Beje, noriu perspėti: jeigu esate „draugas“ vaiko socialiniame tinkle, tai nereiškia, kad turite ką nors rašinėti jo asmeniniame puslapyje. Kartais pasirodymas vaiko puslapyje yra panašus į baltojo ryklio išnirimą sausakimšame paplūdimyje. Jūsų tikslas nenuginti vaiko nuo puslapio, prie kurio jis leido jums prisijungti, ir paskatinti jį susikurti naują paskyrą visai kitame socialiniame tinkle, apie kurį visiškai nieko nežinosite. Žodinis arba rašytinis susitarimas gali padėti iš tiesų: jūs pasižadėsite, ką darysite ir ko nedarysite jo asmeniniame puslapyje. Vien žinojimas, kad galite stebėti vaiko įrašus, bus naudingas. Vyresniems paaugliams būtų pravartu priminti, jog universitetai, netgi darbdaviai kartais tikrina socialinės žiniasklaidos tinklalapius, norėdami geriau įvertinti stojančiojo ar besikreipiančio dėl darbo charakterį.

Šeimos kompiuterį laikykite bendro naudojimo patalpoje. Nors tai nėra pats patikimiausias būdas užtikrinti vaiko saugumą, tai bus kaip atgrasinimo priemonė nuo nesaugaus elgesio ir veiklos. Neužmirškite nešiojamųjų kompiuterių, mobiliųjų telefonų. Vaikams (ir suaugusiesiems) nesunku pradingti kitame kambaryje: gali praeiti ir valanda, kol susiprasite, kad vaiko nėra šalia. O jis tuo tarpu gali naršyti internete, įsitraukti į virtualius žaidimus ir pokalbius, kurie, labai tikėtina, neturės nieko bendra su realiu vaiko gyvenimu.

Neužmirškite ir žaidimų pultų bei kitų prietaisų, per kuriuos galima prisijungti prie interneto, pavyzdžiui, elektroninių skaityklių. Laikykite juos ten, kur galite matyti. Galbūt vaikai gali jums šiek tiek paaiškinti apie naujas technologijas? Jos nuolat keičiasi ir tobulėja, taigi kuo daugiau apie jas žinosite, tuo geriau

pamokysite vaikus apsisaugoti. Mūsų vaikų pasaulyje gausu įvairiausių nuotraukų skleidimo ir dalijimosi programų. Tai nepaprastai geras dalykas, galintis suteikti daug džiaugsmo seneliams bei toli gyvenantiems draugams ar giminaičiams.

Vis dėlto prisimenate seną žaidimą „Aš parodysiu tau, jei tu parodysi man"? Jis ir vėl populiarus, tik šįkart jo dalyviai šiek tiek vyresni, o nuotraukos taip ir lieka internete arba kieno nors mobiliajame telefone, bet kartais pasklinda net labai plačiai. Mažai tikėtina, kad vaikai pasikels marškinėlius arba nusileis kelnes kambaryje, kuriame nuolat sukinėjasi suaugusieji. Jeigu dirbate iki vakaro, o jūsų vaikas vienas namuose, pasikalbėkite su juo apie tai, kas jums kelia nerimą. Galite susitarti, kad vaikas nesidalins jokiomis nuotraukomis, kol jūsų nėra namie. Švietimas ir žinios kartu su aiškiomis taisyklėmis padės vaikui lengviau tinkamai apsispręsti.

Viena mano pažįstama išsineša kompiuterio klaviatūrą su savimi į darbą, jeigu vaikas pažeidžia jų susitarimą; kita apriboja kompiuterio naudojimo laiką. Bet atsirandant naujiems prietaisams, technologijoms greičiau tobulėjant, darosi vis sunkiau diktuoti savo sąlygas. Įsitikinkite, jog vaikas supranta, kad viskas daroma jo saugumo labui. Socialinė žiniasklaida labai paplitusi, prie jos prisijungti darosi vis lengviau. Jeigu dažnai kalbatės apie socialinę žiniasklaidą, kibernetinį saugumą, nuolat mokote savo vaikus apie pavojus ir naudą, jie bus puikiai pasiruošę teisingai apsispręsti.

Socialinės žiniasklaidos saugumo pagrindai

- Nustatykite socialinės žiniasklaidos tinklalapių naudojimo taisykles.
- Laikykite kompiuterius ir kitus prietaisus bendro naudojimo patalpose.
- Iš anksto sutartu laiku išjunkite visus kompiuterius.

- Patikrinkite naršyklės istoriją, kad sužinotumėte, kokiuose tinklalapiuose lankėsi jūsų vaikas.
- Paprašykite vaiko pasakyti slaptažodžius, kuriuos panaudotumėte tik nenumatytu, kritišku atveju.
- Turėkite prieigą prie vaiko socialinės žiniasklaidos (būdamas jo „draugas" ar kitais būdais).
- Paprašykite draugų ir giminaičių, kad padėtų jums kontroliuoti vaiko įrašus interneto svetainėse.
- Domėkitės naujausiomis technologijomis, prietaisais ir svetainėmis (jūsų vaikai yra puikus tokios informacijos šaltinis).
- Tikrinkite telefonų skambučių suvestines.
- Kalbėkitės apie tai.

Draugai ir giminaičiai taip pat gali jums padėti stebėti vaiką. Neseniai, kai mano sesuo su vyru buvo išvykusi iš miesto, ji sulaukė skambučio iš draugės. Ši papasakojo, kad aštuoniolikmetis mano sesers sūnus parašė savo socialinio tinklo puslapyje, jog kviečia visus į atvirų durų vakarėlį jo namuose. Be to, jis paskelbė namų adresą. Sesuo greitai paskambino sūnui ir paliepė ištrinti namų adresą bei parašyti naują skelbimą, kad vakarėlis atšaukiamas. Vietinė policija maloniai sutiko šiek tiek vėliau vakare pravažiuoti pro jų namus ir įsitikinti, jog vakarėlis tikrai nevyksta. Laimei, namuose buvo tylu. Grįžusi sesuo pasikalbėjo su savo sūnumi ir paaiškino, kodėl negalima internete skelbti namų adreso. Privalote savo vaikams pasakyti, jog nevalia rašyti asmeninės informacijos, tokios kaip adresas, telefono numeris ir t. t. Net ir patys supratingiausi vaikai gali nevisiškai suvokti, kokių problemų tai sukels. Taip, asmeninės informacijos galima rasti daug kur, bet pradėję pokalbį apie tai, kodėl negalima tokių dalykų skelbti internete, padėsime vaikams suprasti, kaip svarbu saugoti savo privatumą.

Geriausia būtų, jei jūs su vaikais tvirtai pasitikėtumėte vieni kitais. Laikydamiesi šioje knygoje išdėstytų principų, galėsite sutvirtinti tarpusavio ryšius. Bet net ir labai pasikliaudami vaikais neužmirškite, kokie pavojai tyko virtualioje erdvėje. Nesvarbu, tyčia ar atsitiktinai, vaikai nesunkiai gali tyrinėti interneto tinklus, apie kuriuos jūs nieko nežinote.

Pavyzdžiui, patikrinkite, ar jūsų vaikas nežaidžia internetinių žaidimų, o jeigu žaidžia, tai su kuo. Tokiais žaidimais kai kurie suaugusieji gali privilioti vaiką bendrauti. Jūsų dukra gali žaisti su neaiškiu tipeliu, apsimetusiu jos bendraamžiu. Turėjau kraštutinį atvejį, kai mano klientės sūnus nuolat žaidė su žmonių grupe, kurie pasirodė esantys radikalūs ekstremistai. Ji išsiaiškino tai, patikrinusi sūnaus „draugų" sąrašą (ji galėjo tai padaryti, nes ir pati priklausė jo „draugų" būriui) ir iš ten susekė grupelę, kuri gretimame mieste rengė turnyrą. Jos sumanumo ir stropumo dėka sūnus nenuvyko į jį. Taigi, kol dar negavau šimtų laiškų nuo supykusių žaidimų entuziastų, paminėsiu, kad grupelė, su kuria žaidė mano klientės sūnus, sąmoningai klaidingai skleidė, kas jie esą ir kokie jų idealai. Berniukas manė, kad žaidžia su draugais iš jo mokyklos rajono, o ne su dvidešimčia nepažįstamų vyrų. Esu tikra, kad dauguma žaidėjų yra puikūs žmonės, bet ši knyga parašyta ne dėl to, ką daro daugelis žmonių. Be to, mūsų sveika nuovoka sako, jog trylikamečiai yra lengvai paveikiami įspūdžių, o bendravimas su bet kokia suaugusių radikalų grupuote nėra gera mintis, ir tėvai privalo apie tokius dalykus žinoti.

Virtualus pasaulis yra tarsi naujas milžiniškas parduotuvių rajonas, prekybos centras, nepažįstamojo automobilis, tamsus skersgatvis, bendraamžių spaudimo grupė ir, taip, neįtikėtinai naudinga žinių, bendravimo, paslaugų bei žmonių sankaupa – viskas viename. Turėtumėte paklausti savęs štai ko: ar leistumėte savo vaikui žaisti automobilyje su vyresniu visiškai nepažįstamu žmogumi? Vienam vaikštinėti po didžiulį prekybos centrą? Ar

leistumėte dukrai eiti kažkur, kur ji niekada anksčiau nebuvo, ir be jokių pažįstamų? Ar patikėtumėte asmeninę informaciją žmogui, kurio nei jūs, nei jūsų dukra nepažįsta? Žinoma, ne. Išmokite galvoti apie kompiuterį kaip apie automobilį, žaidimų aikštelę ar prekybos centrą. Norėdami, kad vaikai būtų saugūs virtualiame pasaulyje taip pat, kaip ir realiame, turite taikyti tas pačias saugumo taisykles.

Jauni žmonės lengvai pasiduoda paslaugių, dėmesingų draugų įtakai. Tai nestebina ir ne visada yra kenksminga, bet kartais kelia nerimą. Ką daryti? Jau kalbėjome apie tai, kad kiti žmonės išsineša kompiuterio klaviatūrą, jeigu vaikas pažeidžia taisykles, apie kompiuterinių ir kitų elektroninių prietaisų laikymą ten, kur galite matyti. Bet tokie pasiūlymai jums gali atrodyti juokingi, jūsų vaikas gali prisijungti prie interneto savo telefonu ar kitais prietaisais. Hm, pagalvokite, ar protinga suteikti vaikui interneto prieigą jo mobiliajame telefone. Tai dar vienas būdas prisijungti prie socialinės žiniasklaidos tinklalapių. Ar tai tikrai būtina? Ar todėl, kad visi kiti tai turi (nebūtinai, bet vaikai taip jums sakys), ir jūsų vaikui to reikia? Nieko blogo nenutiks, jei pasakysite, kad telefonas yra priemonė jums susisiekti su vaiku, o ne visomis paslaugomis aprūpintas kompiuteris. Iš tiesų išmanusis telefonas vaikui turėtų būti kaip užsitarnauta privilegija, kurią jis įgyja aiškiai ir ne kartą pademonstravęs, kad yra pakankamai subrendęs ir moka susidoroti su tokia atsakomybe.

Nenoriu pasakyti, kad kompiuteriai ir mobilieji telefonai yra nenaudingi. Jie padeda atkakliems tėvams bendrauti su užsispyrusiais, paniurusiais paaugliais. Viena pažįstama mama siunčia sūnui žinutę, net jeigu jis yra kitame kambaryje. Taip jis atsako daug greičiau ir ne taip arogantiškai. Paauglė, kuriai sunku išreikšti savo jausmu, galbūt lengviau tai padarys parašydama jums žinutę. Kompiuteriai ir telefonai gali padėti sutaupyti laiko ir pinigų, lengviau bendrauti. „Parke prie medžio, išeiname už pen-

kių min. Prašau, paskubėk" – kartais tokia žinutė naudingesnė už ilgą pokalbį, kurio metu bandote paaiškinti vaikui, kodėl jis turi paskubėti. Šiais laikais vaikai dažnai net negali pradėti ruošti namų darbų, jei neprisijungs prie interneto.

Šiek tiek apie bendravimą

Noriu pabrėžti, kad nesu nusistačiusi prieš technologijas. Net neabejoju, jog internetas dažnai palengvina kasdienį mūsų gyvenimą, tačiau taip pat kelia naujų iššūkių ir pasirinkimų. Visa tai ganėtinai nauja ir kartais turime gerai pagalvoti, kas yra teisinga, etiška ir tėvams, ir vaikams. Visai neseniai kalbėjausi su gerai žinomu liberaliu TV naujienų apžvalgininku apie pykinančią, sudėtingą, erzinančią užduotį šiuolaikiniame pasaulyje ugdyti paauglius. Jis papasakojo apie per vieną žinių laidą įvykusią diskusiją dėl GPS įdiegimo jaunuolių automobiliuose ir vaikų telefonu siuntinėjamų trumpųjų žinučių tikrinimą. Jis sakėsi esąs įsitikinęs, kad šiais laikais privalu taip elgtis, aiškino, jog tai jis apmoka visas vaikų sąskaitas, todėl jam atrodo natūralu kontroliuoti juos, nesvarbu, vaikai apie tai žino ar ne.

Sekti asmens judėjimą? Tikrinti žinutes? Tai skambėjo labiau lyg „Didžiojo brolio" nei liberalių pažiūrų televizijos apžvalgininko pozicija. Bet jam toliau kalbant, pajutau palengvėjimą. Jis buvo tik dar vienas susirūpinęs tėvas, mėginantis neprarasti ryšio ir tuo pat metu besistengiantis bent vienu žingsneliu pralenkti savo paauglį sūnų. Galbūt, tik galbūt, vaikų sekimas automobilyje su GPS ir slaptas žinučių skaitymas telefone siekiant išsiaiškinti, su kuo vaikai bendrauja ir ką ruošiasi daryti, gali būti naudingas. Bet ar tai yra būdas išsaugoti ir palaikyti ryšį su savo vaikais? Saugumas ir supratimas yra tik dvi trikojės kėdės kojos – manau, tai aiški metafora. Atimkite bendravimą, ir jūsų kėdė apvirs. Taip, galbūt jūsų aplinkybės yra sudėtingos ir ypatingos. Bet beveik vi-

sais atvejais atsakingi tėvai privalo išmokti kalbėtis su vaikais sudėtingomis temomis, ypač kai vaikai paauga, ir bendromis jėgomis pasiekti abipusį susitarimą.

Jei atvirai nebendrausite, iškils pavojus jūsų vaiko saugumui. Atsiskyrimas, nerimas ar depresija gali pastūmėti vaiką ieškoti nepažįstamojo paguodos. Labiau tikėtina, kad pastebėsite tokius ženklus, jei nuolat kalbėsite apie tykančius pavojus. Taip, technologijos vis geriau leidžia jums stebėti savo vaikus, bet tai brovimasis į asmeninę erdvę ir kelias į nepasitikėjimą. Net ir tais retais atvejais, kai jaučiate, jog privalote stebėti vaiką, vis tiek turite jam pranešti apie savo ketinimus. Remdamasi savo patirtimi tvirtinu, kad geriausia aiškiai išsakyti savo lūkesčius ir nusistatymus, o tada nuosekliai juos vykdyti.

Kas daugiausia žino, ką jūsų vaikas veikia internete ir su kuo? Ogi pats vaikas. Užuot mėginę apeiti šį faktą, pasinaudokite juo. Pasakodami vaikams apie žaidimų ar virtualių draugysčių socialiniuose tinkluose realybę, padėsite jiems suprasti pavojus ir sužinoti apie būdus, kaip apsisaugoti patiems. Padėkite jiems tai pamatyti ir imti abejoti. Paklauskite, iš kur jie žino, su kuo iš tikrųjų kalbasi? Pasidomėkite, ką reiškia santykiai, egzistuojantys tik kompiuterio ekrane. Galbūt išgirsite ir apie naudą, apie kurią anksčiau nė nenutuokėte, bet gali būti, kad vaikai internete atskleidžia pernelyg daug asmeninės informacijos.

Jei jūsų vaikas atrodo labai atsiskyręs nuo kitų, jo bendravimo su žmonėmis tik kompiuteryje nelaikykite pakaitalu. Apsvarstykite galimybę kreiptis profesionalios pagalbos arba ieškokite būdų, kaip paskatinti jį daugiau bendrauti.

Padėkite vaikams rasti ryšį su kitais, skatindami juos:

- Būti savimi.
- Sutelkti dėmesį į kitus.
- Siūlyti savo pagalbą.

- Įsitraukti į pokalbį.
- Būti atkakliems.
- Būti įsimintiniems (gerąja prasme!).

Svarbiausia, stenkitės ir patys sužinoti, su kuo jie bendrauja ir žaidžia internete. Vaikai turi žinoti, kad jūs visada šalia ir nuoširdžiai juos sergstite, nesvarbu, kokio amžiaus jie bebūtų. Vaikai, kurie jaučiasi vieniši ir neprižiūrimi, yra labiau pažeidžiami: labiau tikėtina, jog jie paguodos ieškos pas svetimus ir neteisingai supras jų užmačias. Sulėtinkite tempą, sukluskite... atkreipkite dėmesį. Stebėkite plačiai atmerktomis akimis.

Ženklai, perspėjantys apie interneto ir socialinės žiniasklaidos keliamą stresą:

- Atsiskyrimas nuo draugų ir šeimos.
- Susidomėjimo gyvenimu ar dalykais, kurie anksčiau teikdavo malonumą, praradimas.
- Elgesio pokyčiai.
- Svorio kritimas.
- Vaikas daugiau arba mažiau miega.
- Daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio.
- Neįprastas nerimastingumas ar dėmesio sutrikimai.

Šeima gali padaryti įdomų eksperimentą – dienai ar kelioms dienoms visiškai išjungti internetą. Ar esate labai nuo jo priklausomi? Kaip praleidžiate dieną, kaip bendraujate su kitais, jei 24 valandoms išjungiate internetą? Kai kurie žmonės tai išbandė ir jiems tai taip patiko, kad nuo šiol kartą per savaitę skelbia dieną „be technologijų".

Šioje knygoje stengiamės pabrėžti saugumo, žinojimo ir bendravimo svarbą. Šios trys sąvokos visada būna kartu, nesvarbu, kokia eilės tvarka. Kalbėkitės su vaikais, praneškite jiems apie

savo nerimą; galbūt kartu ko nors išmoksite. Papasakokite jiems apie naujas, ką tik atsiradusias technologijas, paklauskite, ką jie apie jas žino. Paprašykite, kad jie atsakytų į jums nerimą keliančius klausimus. Jei nesuprantate naujos taikomosios programos ar prietaiso veikimo principų, paprašykite, kad vaikai jus pamokytų. Tegul jie žino, kad domitės ir stebite. Vaikus sustiprina žinojimas, kad yra mylimi, saugūs ir jūs jais rūpinatės (nors tikriausiai jie to nepripažins). Tai vienodai svarbu tiek realiame, tiek virtualiame pasaulyje.

9 skyrius

Tai išnaudojimas arba „Ar aš tau iš tikrųjų patinku?“

Norėdami apsaugoti vaikus nuo išnaudojimo, turite žinoti:

Kas yra išnaudojimas?

Žinojimas yra jėga

Savigarba, susijusi su vaiko saugumu

Kaip apibrėžtumėte išnaudojimą?

Galvodami apie vaikų išnaudojimą, iš karto siejame tai su seksualiniu priekabiavimu. Bet yra ir daugybė kitokių atvejų, kai su vaikais elgiamasi neteisingai. Juos gali išnaudoti darbdaviai, mokyklų administratoriai, gali apgauti politikai, reklamų skelbėjai, netgi tėvai, ypač besiskiriantys ar patiriantys kitokį didelį stresą. Turite žinoti du dalykus, susijusius su vaikų išnaudojimu: pirma, tai vyksta palaipsniui; gali svyruoti nuo švelniausių iki pačių žiauriausių formų. Tai gali būti susiję su lytiškumu, bet turėkite omenyje, kad yra labai įvairių išnaudojimo būdų. Antra, išnaudoti galima pačiose įvairiausiose situacijose, todėl svarbu prisiminti, kad tai, ką jūs galite pavadinti išnaudojimu, kitam atrodo kaip visai nekaltas dalykas. Tai, ką jūs laikote išnaudojimu – treneris gali reikalauti, kad jūsų vaikas keltųsi labai anksti ir atvyktų į treniruotę dar prieš pamokas, – jūsų vaikui gali atrodyti kaip normalus reikalavimas, kuriuo siekiama pagerinti komandos galimybes varžybų metu. Kodėl visa tai svarbu? Nes patys plačiau galvodami apie vaikų išnaudojimą, gauname dar vieną galimybę padiskutuoti apie tai su vaikais ir lavinti jų kritinio mąstymo įgūdžius.

Pažvelkime į du kraštutinumus. Tikriausiai girdėjote pasakojimų apie vaikus karius. Kai kuriose šalyse vaikai šaukiami į vyriausybės kontroliuojamas ir į opozicinių grupuočių armijas. Dauguma tokių karių būna nuo penkiolikos iki aštuoniolikos

metų, bet esu girdėjusi ir apie devynmečius ar dešimtmečius karius. Į armijas šaukiami ir berniukai, ir mergaitės; pastarosioms kyla didesnis pavojus būti išprievartautoms, patirti seksualinį priekabiavimą ar užgauliojimą. Vaikų armijas lengviau valdyti nei suaugusiųjų, lengviau įsakinėti ir pigiau išlaikyti.

Toks vaikų šaukimas į armiją verčia mane galvoti apie politinį vaikų išnaudojimą apskritai. Esu mačiusi vaikų, pasirodančių per televiziją politinėse reklamose, agituojančių už įvairias idėjas ir politinių partijų kandidatus. Žinoma, šie vaikai aktoriai – ne tas pats, kas vaikai kariai, bet argi tai ne kitokia išnaudojimo forma? Dauguma mažų vaikų dar neturi visiškai susiformavusios nuomonės apie mūsų politinę sistemą, jau neminint ypatingos įstatymų leidybos, todėl tikriausiai ne patys pasirenka, kokį politinį reiškinį ar kandidatą remti. Ar tai išnaudojimas? O kaip kitos marketingo rūšys?

Jungtinėse Amerikos Valstijose ne vieną amžių egzistavo įvairios vaikų darbo, įskaitant ir vergiją, formos. Kaip ir armijoje, fabrikuose pirmenybę taip pat teikdavo vaikams darbininkams, nes fabrikų savininkai lengviau juos suvaldydavo ir galėdavo mažiau mokėti už darbą. Taip pat buvo mažiau tikėtina, kad vaikai stos į profesinę sąjungą ar ims streikuoti. Mūsų dienomis vaikus gina dar 1938 metais priimtas Sąžiningo darbo standartų aktas – įstatymas, nustatęs federalinius vaikų darbo standartus. Pirmą kartą šios šalies istorijoje federalinis įstatymas pradėjo reguliuoti minimalų darbininkų amžių ir vaikų darbo valandas. Taip yra ir dabar. Tikriausiai ir jūs žinote apribojimų savo šalyje ar mieste, kurie gali neleisti jūsų amžiaus vaikui dirbti be specialaus leidimo. Daugelyje šeimų vaikai turi namų ruošos darbų. Kaip manote, kada darbai namuose peržengia ribą ir gali būti vadinami išnaudojimu? Tvarkytis savo kambarį yra viena. O padėti tėvui ar motinai versle, kurį jie valdo iš namų?

Seksualinis išnaudojimas

Seksualinis vaikų išnaudojimas yra rimta pasaulinė problema, regis, nepaisanti įvairių teisėsaugos institucijų veiksmų, siekiančių tai sustabdyti. Visame pasaulyje klesti prostitucija, sekso turizmas ir vaikų pornografija. Vaikų pornografijos laikymas, gaminimas ir platinimas, vaikų viliojimas internete seksualiniams veiksmams, vaikų sekso turizmas ir seksualinis priekabiavimas prie jų – visa tai yra seksualinio išnaudojimo pavyzdžiai. Taip pat tokiam išnaudojimui priskiriamos ir situacijos, kai vaikai priversti užsiimti seksualine veikla tam, kad būtų patenkinti pagrindiniai jų poreikiai, pavyzdžiui, maisto, pinigų, prieglobsčio suteikimas, arba kai iš tokių veiksmų pelnosi trečioji šalis. Pasaulinis kongresas prieš komercinį ir seksualinį vaikų išnaudojimą net ir iš anksto sutartas vestuves tarp aštuoniolikos metų nesulaukusių vaikų, jeigu jie su tuo nesutinka, vadina seksualiniu išnaudojimu.

JAV seksualinis vaikų išnaudojimas susilaukė didžiulio sisteminio atsako, kurį plačiai apžvelgė žiniasklaida, išleisti ir vykdomi tam tikri įstatymai. Pavyzdžiui, Meganos įstatymas (angl. „Megan's Law“) įpareigojo teisėsaugos institucijas viešai internete skelbti informaciją apie registruotus seksualinius nusikaltėlius. Dauguma žmonių galvoja, kad, žinodami apie tokius nusikaltėlius savo bendruomenėje, galėtų geriau apsaugoti savo vaikus ir apsisaugoti patys. Tokiu atveju pažeidžiamos asmens privatumo teisės laikomos net labai priimtinu dalyku, jeigu tai gali užkirsti kelią nors vienam mažamečio seksualinio išnaudojimo incidentui. Yra ir daugybė kitų įstatymų bei nuostatų, skirtų apsaugoti vaikus nuo seksualinio išnaudojimo. Žiniasklaidos dėmesys tokiems įvykiams užtikrina visuomenės informuotumą ir akivaizdžiai didina mūsų sąmoningumą.

Prekyba žmonėmis

Paskutinė išnaudojimo forma, kurią norėčiau paminėti, yra prekyba žmonėmis (taip pat ir vaikais). Tai jau tapo greitai besivystančiu verslu, dažnai apimančiu ir seksualinį išnaudojimą. Pervežant žmones, ypač vaikus, iš vieno šalies krašto į kitą ar už valstybės ribų, didėja jų pažeidžiamumas, priklausomybė nuo kitų ir blogo elgesio su jais tikimybė. Sunku nepastebėti panašumo į vergiją, kai žmonės verčiami prievarta dirbti, su jais dažnai blogai elgiamasi, smurtaujama. Tikiu, kad informacija yra jėga. Paauglė, susipažinusi su faktais, nesileis taip lengvai apgaunama saldžiai kalbančio vyro, žadančio jai aukso kalnus. Apytikriai skaičiuojant, maždaug 1 milijonas žmonių, įskaitant berniukus, mergaites ir suaugusiuosius, kasmet tampa prekybos žmonėmis aukomis. JAV tam tikros nusikaltėlių grupuotės verčiasi prekyba žmonėmis seksualinio išnaudojimo tikslais; jos dažnai lieka nesusektos teisėsaugos institucijų arba jų tinklus nepaprastai sunku išardyti.

Faktai apie prekybą žmonėmis

- Skaičiuojama, kad dėl prekybos žmonėmis apie **2,5 milijono žmonių** dirba priverstinai (įskaitant ir seksualinį išnaudojimą).
- Oficialiai pranešama, jog **161 šalis** buvo kaip nors paveikta prekybos žmonėmis, tapusi šaltiniu, pervežimo arba galutinio kelionės tikslo vieta.
- Prekyba žmonėmis paliečia visus kontinentus ir visų tipų ekonomikas.

Aukos

- Dauguma prekybos žmonėmis aukų yra **nuo 18 iki 24 metų** amžiaus.
- Skaičiuojama, kad apie **1,2 milijono vaikų** kasmet tampa prekybos žmonėmis aukomis.
- Daug aukų turi bent jau **vidurinį išsilavinimą**.

Prekybos žmonėmis organizatoriai

- 52% verbuojančių aukas yra vyrai, 42% – moterys, 6% – ir vyrai, ir moterys.
- 54% atvejų auka verbuotojo nepažinojo, 46% atvejų auka verbuotoją pažinojo.
- Dauguma prekybos žmonėmis įtariamųjų yra tos šalies, kurioje vyksta prekyba žmonėmis, piliečiai.

Dažnai nusikaltėlius įsivaizduojame kaip lengvai atpažįstamus, bet tiesa yra visiškai priešinga. Patys sėkmingiausi verbuotojai iš pirmo žvilgsnio gali nekelti jokio nepasitikėjimo ar baimės. Jie moka puikiai manipuliuoti, gali pačiais įvairiausiais būdais priversti aukas pasiduoti ar sutikti. Nors kartais naudojami patys aršiausi metodai – grasinimai aukoms ar jų šeimoms – gali paskatinti auką nusileisti, daug aukų papuola į nusikaltėlių pinkles susigundę meilės, gerai apmokamo darbo, galimybių pažadais. Kartais auka priverčiama patikėti, jog kad ir kokioje seksualinėje veikloje ji dalyvavo, tai bus panaudota ją šantažuoti ir sugėdinti. Kai kurios aukos laikomos izoliuotos nuo visų žmonių, išskyrus jų kankintoją. Vis dėlto visos prekybos žmonėmis aukos laikomos tokiomis sąlygomis, kai visiškai praranda galimybę valdyti savo aplinką ir gyvenimą.

Kodėl vaikai?

Nusikaltėliai žino, kad vaikai yra ypač pažeidžiami; jie dar neturi gerai išvystytų mastymo gebėjimų. Dažniausiai vaikai pažadus ar grasinimus supranta tiesiogine prasme. Jie neturi gyvenimiškos patirties kaip suaugusieji ir stokoja kritinio mąstymo įgūdžių, tokių kaip sveika nuovoka ar gebėjimas numatyti savo sprendimų pasekmes. Jie mažesni ir silpnesni už suaugusiuosius bei priklausomi nuo kitų globos ir rūpesčio. Nusikaltėlis pirmiausia ieško silpnumo ir stengiasi jį išnaudoti.

Kituose šios knygos skyriuose kalbėjome apie tai, kaip vystosi vaikų smegenys. Tai aktualu ir išnaudojimo atveju, nes siejasi su tuo, kaip vaikai priima sprendimus ir suvokia situacijas. Pavyzdžiui, vyresniems paaugliams ne visada sekasi protingai samprotauti: pagalvokite, kiek jaunuolių padaro avarijas, nes vairuodami mėgino telefonu parašyti žinutę. Juk jiems ne kartą buvo sakyta, jog tai pavojinga. Keli mano pažinoti vaikinai susiviliojo skelbimu, siūliusiu „nemokamus grynuosius". Pasirodo, tai buvo reklaminis nesąžiningos kompanijos skelbimas. Paaugliui sunku suvokti, kad tokio dalyko kaip „pinigai už dyką" paprasčiausiai nėra. Vienas jaunas mano klientas neseniai įkalbinėjo mamą pakloti 500 dolerių už visiškai beverčių namų apyvokos reikmenų rinkinį, kuris, kaip žadėjo kompanija, bus labai gerai perkamas. Jeigu jis parduos jį, kompanija pažadėjo pasamdyti jį už 15 dolerių per valandą (tik neskaityk smulkiu šriftu parašytų sąlygų). Nors visi šie pavyzdžiai yra gan tipiški, dauguma jaunų žmonių užsispyrę kartos, kad jie žino geriau už savo tėvus. Bėda ta, kad smegenų dalis, atsakinga už gebėjimą protingai samprotauti, dar nėra visiškai išsivysčiusi, be to, jiems trūksta gyvenimo patirties. Paaugliai mažiausiai nori girdėti, jog jais mėginama pasinaudoti, tik jie to nesupranta. Nepadės ir tai, jei priminsite savo vaikui ankstesnes jo klaidas. Štai kodėl turėtumėte pradėti diskusiją apie

išnaudojimą ir galbūt, užuot minėję padarytas klaidas, išklausysite, ką apie tai galvoja jūsų vaikas.

Kaip užkirsti kelią išnaudojimui

Kaip turėtumėte mėginti apsaugoti vaikus nuo pačių įvairiausių išnaudojimo formų? Turite apie tai kalbėti.

Pradėkite užduodami klausimus. Tinkamas metas būtų tada, kai paprašote vaikų padėti jums namų ruošoje, o jie pradeda skųstis ir niurnėti. Tai gana sunku, nes ne viskas yra aiškiai gerai arba blogai, tam nėra nustatytų griežtų taisyklių ir kiekvienas gali turėti savo nuomonę. Žinome, kad mintys formuoja elgesį, taigi pamėginkite išsiaiškinti, ką galvoja jūsų vaikai. Neužmirškite, jog jūsų užduotis – klausytis ir skatinti pokalbį.

Kaip su vaikais kalbėtis apie išnaudojimą

Paklauskite jų:

- Kaip manai, kas yra išnaudojimas ir kokį elgesį tai apima? (Turite ir patys įsijungti į šį pokalbį, pasakyti savo nuomonę.).
- Manai, kad esi išnaudojamas, kai prašau tavęs padėti tvarkytis namuose?
- Kuo skiriasi namų ruošos darbai nuo tikro išnaudojimo?
- Ar pažįsti išnaudojamų vaikų? Kaip jie išnaudojami?

Privalote bendrauti, šviesti, klausytis ir įsitraukti į pokalbį, kad apsaugotumėte savo vaikus. Tikėtina, jog jie mes jums iššūkį, atsakykite tuo pačiu. Kai vaikai moka žodžiais išreikšti tai, ką galvoja, turi savo nuomonę sunkiaisiais, neaiškiais atvejais, tai stiprina jų kritinio mąstymo gebėjimus. Kai vaikai sugeba kalbėti apie daug sudėtingesnes, nusikalstamas išnaudojimo formas, supranta, ką visa tai reiškia ir kaip reikėtų elgtis, jūs ugdote jų

pasitikėjimą savimi. Labiau tikėtina, jog savimi pasitikintis, save gerbiantis vaikas sugebės drąsiai pasipriešinti išnaudojimui ir apsiginti. Turite vaikus nuolat šviesti, lavinti, ugdyti pasitikėjimo savimi ir kritinio mąstymo gebėjimus.

Savigarbos ugdymas

Sudaryk sąrašą:

- 3–4 dalykų, savo charakterio savybių, kuriomis esi patenkintas,
- 3–4 gerų prisiminimų,
- 3–4 didžiausių savo stiprybių.
- Kai tik pajunti, kad pradeda slėgti nepilnavertiškumo kompleksas ar nepasitikėjimas savimi, perskaityk šį sąrašą.

Pasidaryk koliažą:

- Iš žurnalų išsikirpk nuotraukas ir žodžius apie tau patinkančius dalykus. Priklijuok juos prie kartoninės lentos, kuria galėsi dalintis su kitais arba laikyti savo kambaryje ant sienos.

Padėk kitiems:

- Kartais pagalba kitiems žmonėms padeda suvokti, koks naudingas gali būti.
- Pasisiūlyk savanoriškai padėti mokykloje, bažnyčioje ar kreipkis į organizacijas, ieškančias savanorių, pavyzdžiui, „Caritas“, „Maltos ordinas“, „Raudonasis kryžius“, gyvūnų prieglaudos ir pan.

Išmok ko nors naujo:

- Pradėk lankyti kokį nors sporto būrelį mokykloje ar išmok groti tau patinkančiu muzikos instrumentu.

Šypsokis ir kvėpuok:

- Jeigu jautiesi prislėgtas ar pradeda kamuoti negatyvios mintys apie save, paprasčiausiai pamėgink šypsotis – tai tikrai padės pasijusti geriau!
- Kitas būdas šiek tiek atsipalaiduoti, susigražinti pasitikėjimą savimi – sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Tai puikiai padeda, kai jauti įtampą ar imi prastai galvoti apie save. Visomis mintimis susitelk į kvėpavimą ir pamatysi, kaip palengvės.

Vaikai gali būti išnaudojami daugybe būdų, išnaudojimą taip pat galima interpretuoti labai įvairiai. Svarbiausia yra kalbėtis, svarstyti ir mokyti vaikus pasakyti „Ne“!

Kada reikia pasakyti „Ne“?

- Kai kas nors daro tai, dėl ko jautiesi nepatogiai.
- Kai kas nors tave liečia taip, kaip tau nepatinka.
- Kai kas nors ragina tave padaryti ką nors nesaugaus.
- Kai kas nors siūlo kur nors nueiti apie tai nepranešus tėvams ar globėjams.

Turite patys nuspręsti, kas tinka jūsų šeimai, bet visada privalote būti atidūs, nuovokūs. Privalote ginti ir palaikyti vaiką, kad vėliau jis ir pats išmoktų apsiginti bei teigiamai save vertinti. Vaikui bus sunku suvokti šias idėjas, bet sutelkdami dėmesį į vaikų saugojimą nuo išnaudojimo, jūs liejate pamatus jų nuovokumui ir sugebėjimui teisingai apsispręsti. Jeigu jūsų dukra savimi pasitiki, jaučia savo vertę ir jūsų meilę, ji nebus tokia pažeidžiama. Jeigu jūsų vaikai žino, kad bet kada gali su jumis pasikalbėti apie išnaudojimą ar pagrobimą, jie jausis tvirtesni ir ne tokie pažeidžiami. Bet kokio amžiaus vaikams kelkite pasitikėjimą savimi ir mokykite išlaikyti protingas ribas. Išnaudojimas yra labai svarbi tema,

kuria privalote kalbėtis, ji neturi teisingų ir klaidingų atsakymų. Vienintelė klaida būtų tylėti. (Nors apie išnaudojimą lengviau kalbėtis su šiek tiek vyresniais vaikais, gebančiais suprasti sudėtingesnes idėjas ir sąvokas, jie niekad nebus per jauni ugdyti sveiką, teigiamą požiūrį į save ir mokytis nusibrėžti tam tikras ribas).

Visi vaikai nusipelno būti saugūs. Jeigu informacija yra jėga, kodėl jiems jos neperduoti? Tai padės lavinti nuovokumą, savimonę ir kritinį mąstymą. Vaikai paprastai nesuvokia, kad yra žmonių, organizacijų, kurios gali norėti pasinaudoti jais. Tai jūsų pareiga padėti vaikams išsiugdyti sveiką nuovoką, išmokyti juos viską gerai apmąstyti ir kreiptis į tinkamus žmones, jeigu reikia pagalbos.

10 skyrius

Jei nesikviečiate policininko priešpiečių, bent jau pasisveikinkite

Policijos pareigūnai padeda jums saugoti vaikus, todėl:

> *Pasisveikinkite su pareigūnu*
>
> *Stenkitės nebūti šališki ar priešiškai nusiteikę*
>
> *Remkite, skatinkite ir reikalaukite gerų santykių su teisėsauga*

Nebūkite šališki ar priešiškai nusiteikę

Policininkai ir kiti teisėsaugos institucijų pareigūnai dažnai turi prastą reputaciją. Dauguma mūsų susiduria su policija, kai būname padarę ką nors negero arba jie taip galvoja. Kartais iš tikrųjų yra priežasčių juos kritikuoti, pavyzdžiui, kartą policininkas aprėkė vieną jauną mano klientę už tariamą vagiliavimą parduotuvėje, bet vėliau paaiškėjo, jog ji tiesiog kišo į kišenę savo piniginę. Užuot sąžiningai atsiprašęs, kad apsiriko, jis vis tiek jai liepė „dingti" iš parduotuvės. Vis dėlto kiekvienai istorijai apie blogą policijos elgesį galėčiau pasiūlyti dvi apie tai, kaip į pagalbą suskubęs policininkas buvo piktai iškoneveiktas to paties žmogaus, kuriam jis stengėsi padėti.

O ką galvoja jūsų vaikai? Kam pirmiausia skambintumėte, jei prapultų vaikas? Ir į ką norėtumėte, kad jūsų vaikas kreiptųsi pagalbos, jei atsiskirtų nuo jūsų ir pasimestų? Nuo mažens vaikus turėtumėte skatinti teisėsaugos pareigūnus laikyti draugiškais ir visada pasirengusiais padėti. Atrodo, visai paprasta, bet, norite tikėkite, norite ne, daugelyje šeimų viskas vyksta atvirkščiai. Vienas mano pažįstamas policininkas papasakojo, kad jam būnant su uniforma gatvėje tėvai dažnai atveda prie jo savo vaikus. Kai pirmą kartą taip nutiko, jis džiugiai pasisveikino su vaiku, tačiau labai nustebo, kai tėvas pareiškė: „Matai šitą vyrą? Būk geras ir gražiai elkis, jei nenori, kad jis tave sučiuptų." Keistas supažindi-

nimas su žmogumi, į kurį norėtum, kad kreiptųsi tavo dukra, papuolusi į bėdą! Mano draugas dažnai pastebi tokį reiškinį: tėvai, norėdami įskiepyti vaikams tikėjimą, jog policininkai yra draugiški, įteigia jiems priešingą mintį. Vaikai turėtų būti mokomi, kad teisėsaugos pareigūnai yra žmonės, į kuriuos reikia kreiptis ištikus krizei. Taigi kol dar neištiko jokios bėdos, supažindinkite savo vaiką su policininku, parodykite, kaip pasisveikinti ir būti mandagiam. Kas iš to? Jūs būsite padarę tai, dėl ko krizė ar bėda taps mažiau tikėtina.

Tas pats pažįstamas policininkas, pasakojęs, kad yra pristatomas vaikams kaip baudžiantis išdykusius vaikus, vėliau persikėlė gyventi į kitą miestą. Čia su juo buvo elgiamasi kitaip. Vienas vaikas pasisiūlė nupirkti jam kavos. Tėvai, supažindindami su juo vaikus, rodydavo pagarbą. Kaip manote, kodėl vaikai iš skirtingų miestų gali turėti visiškai priešingą požiūrį į pareigūnus? Galbūt yra daug paaiškinimų, bet akivaizdžiausias – tėvų pagarba policininkams. Visi tėvai privalo susimąstyti, kokį požiūrį į policijos pareigūnus jie demonstruoja savo vaikams. Neužmirškite, kad nutikus nelaimei – ar jūsų namai buvo apvogti, ar pavogtas automobilis, – labiausiai tikėtina, jog pirmiausia kreipsitės į policiją. Jei pradingtų jūsų vaikas, policija tikriausiai bus jūsų gelbėtoja ir informacijos šaltinis. Tikėkitės, kad su jumis bus elgiamasi pagarbiai, bet neužmirškite, jog ir patys turite rodyti pagarbą – kokiu saiku jūs seikėjate, tokiu ir jums bus atseikėta.

Viena buvusi pagrobimo auka man pasakojo, kad jos tėvas visada minėdavo policininkus bloguoju, vadindavo ne pačiais gražiausiais vardais. Jis sakydavo, jog, tik su keliomis išimtimis, visi policijos pareigūnai korumpuoti. Mergaitė prisipažino, kad būdama nelaisvėje niekada nepagalvojo, jog galėtų kreiptis į policiją ir jiems padedant atgauti laisvę.

Kaip ir jos tėvas, vyras, pagrobęs ją, visada peikdavo teisėsaugos organus. Jis nuolat kartodavo, kad policija jai niekada

nepadės, vadindavo juos „kiaulėmis“ ir kitais žeminančiais vardais. Kadangi mergaitė tą patį girdėdavo ir iš savo tėvo, neigiamas požiūris į policiją tik dar labiau sustiprėjo ir jai niekada nekilo mintis kreiptis pagalbos. Keletą kartų ji netgi matė ir girdėjo jos pagrobėją kalbantį su policijos pareigūnu namuose, kuriuose ji buvo laikoma.

Pareigūnas, aišku, nežinojo, kas ji tokia. Mergaitės pagrobėjas kalbėjo labai įtikinamai, pristatė ją kaip savo dukterį. Ji netgi girdėjo, kaip jis pasakojo, jog savo vaiką moko namuose, ir abu su policininku diskutavo apie vaikų mokymosi vietinėse valstybinėse mokyklose privalumus. Nors pareigūnas ją matė ir kalbėjosi su ja, ji niekada neprašė pagalbos ir nepasisakė, kas esanti. Mergaitės pagrobėjas surengė tokį įtikinamą spektaklį, kad pareigūnas taip pat jos nieko neklausinėjo ir atidžiau nepasidomėjo vyro papasakota istorija, nors jo praeityje buvo tamsių dėmių, jis netgi buvo teistas dėl išprievartavimo. Liūdniausia, kad vaikas buvo taip įpratęs neigiamai žiūrėti į policininkus, kad net neprašė pagalbos.

Kitu tragišku atveju jaunuolis, pavartojęs narkotikų, ėmė labai keistai elgtis. Jo draugai nežinojo, ką daryti, ir nenorėjo „papulti į bėdą“. Taigi, užuot kreipęsi į policiją pagalbos, jie parvedė vaikiną namo, kad gerai išsimiegotų. Kai ryte mėgino jį prikelti, jis jau buvo miręs. Kaip viskas būtų susiklostę, jeigu policininkus jie būtų laikę pagalbininkais, o ne priešininkais?

Raskite laiko pasisveikinti

Kaip skatinti vaikų pagarbą policijai? Ieškokite galimybių teigiamai pabendrauti su policininkais. Padėkite vaikams suprasti, kad pareigūnai yra draugiški ir lengvai pasiekiami. Praėjusiais metais būdamos su dukra Niujorke tris kartus susidūrėme su tuo pačiu policininku, ieškodamos žinomos riestainių krautuvėlės.

Kiekvieną kartą jis vis parodydavo mums, kur eiti, kartu pasijuokdavome iš mūsų prastos orientacijos. Mūsų bendravimas su policininku padarė didelį įspūdį mano dukrai. Grįžusi ji papasakojo draugams, kokie malonūs ir draugiški yra Niujorko pareigūnai. Ne vienas iš nuostabos kilstelėjo antakius.

Abipusės pagarbos ugdymas

O dabar žodis teisėsaugos pareigūnams: jeigu jūs esate policininkas ir skaitote šią knygą, prašau neužmiršti, koks svarbus gali būti jūsų bendravimas su vaikais ir paaugliais. Visi žinome, kad kartais su paaugliais bendrauti labai sunku, bet jie taip pat nusipelno pagarbos kaip ir visi kiti. Neseniai į mūsų kaimynų namus 10 val. vakare atvyko šerifas dėl nusiskundimų pobūvio keliamu triukšmu. Stebėjau, kaip įžūliai jis bendravo su kaimynės paaugliu sūnumi ir paliepė jam: „Tučtuojau pakviesk savo motiną ir išjunk muziką!“ Berniukas mėgino paaiškinti, kad tai mamos penkiasdešimtmečio šventė ir ji dainuoja paskutinę dainą su savo grupe. Girdėjau, kaip pareigūnas, visai jo nesiklausydamas, pakėlė balsą ir riktelėjo: „Geriau jau surask ją arba jūs su draugužiais atsidursite už grotų.“ Tada įsikišau ir aš, bet tai nieko nepadėjo. Tai jau buvo pavirtę ginču, o ne pokalbiu, ir jis elgėsi su manimi lygiai taip pat, kaip ir su paaugliu, grasindamas, kad mes visi būsime suimti, jeigu namų šeimininkė tučtuojau nepasirodys ir nebus išjungta muzika. Man, kaip ir kitiems šio įvykio liudininkams, jo elgesys atrodė pernelyg arogantiškas. Žinoma, tai ne mes visą naktį važinėjome automobiliu, užsukdami tai į vieną, tai į kitą paauglių surengtą triukšmingą vakarėlį, mėginome suvaldyti šeimyninius kivirčus ar net smurto protrūkius, bet atvykęs į mūsų kaimynų namus jis galėjo elgtis nuolaidžiau. Vėliau, kai su šeima aptarinėjome šį atvejį, nusprendėme, jog paprastai mūsų vietiniai teisėsaugos pareigūnai elgiasi kur kas mandagiau.

Kraštutiniais atvejais priešprieša tarp pareigūnų ir gyventojų būna tokia didelė, kad policija neįstengia efektyviai padėti. Tokiu atveju jums gali būti labai sunku įtikinti savo vaikus, jog policininkai yra mūsų pagalbininkai. Jei taip yra ir jūsų apylinkėje, pamėginkite su kokiu nors pareigūnu pasikalbėti apie jums nerimą keliančius dalykus. Tai galėtų būti jūsų rajono policijos skyriaus viršininkas, pavaduotojas arba mokyklai priskirtas pareigūnas. Yra pareigūnų, skiriančių pagrindinį dėmesį santykiams su bendruomene, jie netgi skelbia savo mobiliojo telefono numerį, kad piliečiai galėtų jiems paskambinti ir pasikalbėti.

Draugiškas bendravimas su policija

- Paieškokite internete, kokia veikla galėtumėte užsiimti kartu su vietine policija ar ugniagesių tarnyba[4].
- Paskambinkite į vietinį policijos skyrių ar ugniagesiams ir pasiteiraukite, ar jie siūlo kokią nors veiklą ar užsiėmimus, kad vaikai galėtų pabendrauti su šių institucijų pareigūnais.

Jokios teisėsaugos institucijos nenori užsitarnauti prastos reputacijos, kad blogai elgiasi su vaikais. Taip pat neužmirškite, jog, kaip ir šeimos, organizacijos taip pat gali patirti sunkumų bendraujant su visuomene, tačiau jos paprastai reaguoja į atsiliepimus. Jei tai nesuveiks, galite kreiptis į jūsų renkamus atstovus, pavyzdžiui, miesto tarybos narius. Neužmirškite, kad pagarba turi būti abipusė, ir būkite pasirengę kreiptis į abi nesutariančias puses. Vieno bendruomenės susitikimo su policijos pareigūnais metu paaugliai elgėsi taip nepagarbiai, kad susitikimą teko nutraukti. Keli paaugliai naująjį bendruomenės atstovą išvadino necenzūriniais žodžiais ir netgi grasino jo žmonai bei vaikams. Užuot pa-

[4] *Lietuvoje siūloma „Jaunųjų policijos rėmėjų programa", veikia „Lietuvos jaunųjų ugniagesių sąjunga" (red. past.).*

barę vaikus, kiti bendruomenės nariai tik juokėsi ir laidė nepagarbias replikas. Ne tik kad nieko nebuvo pasiekta, bet situacija netgi pablogėjo. Ironiška, bet dažniausiai tik tragedija suvienija žmones; kaip dažnai tragedijų būtų galima išvengti, jei visuomenė nebūtų susipriešinusi ir jei visos pusės rastų būdą pagarbiai bendradarbiauti.

11 skyrius

Pagarba autoritetui nereiškia, kad niekada negalima juo abejoti

Net ir autoritetingi žmonės klysta, taigi:

Pasakykite „ne“, kai kažkas jums atrodo ne taip

Pasitikėkite savo nuojauta

Raginkite apsispręsti

Nustatykite ribas

Vaikams, ypač jaunesniems, sunku suvokti štai ką: jeigu jaučiate, kad kažkas negerai, taip ir iš tiesų gali būti. Turite išmokti pasikliauti nuojauta. Vaikai dažnai nekreipia dėmesio į pamokomas istorijas, nes laiko jas absurdiškomis. Jie mano, kad gali patys suvaldyti bet kokią situaciją ir atpažinti žmogų su nedorais ketinimais. Tačiau jie turi labai mažai gyvenimo patirties, o jų jaunystė ir nekaltumas kartais neleidžia patikėti, jog iš pažiūros malonus žmogus gali norėti padaryti ką nors blogo. Žinoma, gyvenimas būtų labai baugus, jei tikėtume viskuo, ką girdime per televiziją, iš draugų, matome filmuose ar skaitome laikraščiuose, bet vaikai privalo išsiugdyti sveiką nuovoką ir mokėti įvertinti žmones bei situacijas tam, kad galėtų pasitikėti savo nuojauta.

Nedideliame šiaurės Kalifornijos miestelyje vietinis autoritetas priekabiavo prie grupelės berniukų. Apie tai sklido pačių įvairiausių gandų: nuo tiesmuko seksualinio išnaudojimo iki keistų pasakojimų, kad jis ragino berniukus išsirengti nuogai, bėgioti ir gaudyti mažus zefyriukus, kuriuos jis jiems mėtė. Buvo kalbama, kad kai kuriems vaikams šis žaidimas atrodė kvailas ir šiek tiek juokingas, bet dviem berniukams pasirodė, jog tai pernelyg keista. Jie nesutiko dalyvauti ir papasakojo apie tai savo tėvams. Žinoma, tokie žaidimai buvo iš karto baigti. Deja, vyriškis iš karto išvyko iš šalies ir nebuvo apklaustas. Ši istorija apie keistą, iškrypusį elgesį suteikė galimybę pamokyti vaikus ir parodyti, jog galima pasikliauti nuojauta. Taip pat buvo paraginta nesiremti

netikru saugumo jausmu. Vaikas galvoja: „Na, aš tai jau *tikrai* nepadaryčiau nieko tokio absurdiško ir iš karto suprasčiau, koks jis atstumiantis, nemalonus žmogus." Tiesa ta, kad daug vaikų išnaudotojų naudojasi savo autoritetu – nuo kunigų iki trenerių bei vyresnių giminaičių, – kad įgautų viršenybę prieš vaikus. Vaikai turi žinoti, jog gali pasakyti „ne", jeigu kažkas atrodo įtartina, ir išmokti pasitikėti savo vidiniu jausmu. Prisiminkite posakį: „Atsargumas gėdos nedaro."

Nebijokite abejoti autoritetu

Ankstesniame skyriuje sakiau, kad turėtumėte susidraugauti su policijos pareigūnais. Tai tiesa. Tačiau taip pat turite išmokyti vaiką kelti pagrįstus klausimus autoritetą, valdžią ir įtaką turintiems žmonėms. Tokį dalyką vaikams sunku paaiškinti. Visi pritariame minčiai, kad pareigūnus, mokytojus turime gerbti, tačiau verta neužmiršti, jog jie tokie patys žmonės kaip ir mes. Jei susimąstytumėte, suprastumėte, kad jūs taip ir darote. Jeigu daktaras jums ką nors pataria daryti, juk pasikonsultuojate apie tai dar su kuo nors? Mokytojai taip pat kartais klysta. Galbūt neseniai girdėjote per žinias, kad žymus, įtakingas žmogus padarė kelias dideles klaidas? Klausydamiesi įtakingų žmonių kalbų, privalome išmokti pasikliauti nuojauta. Juk atsargumas gėdos nedaro. Užuot aklai pasitikėję ar paklusę autoritetui, mokykitės kritiškai mąstyti, kad galėtumėte atskirti pelus nuo grūdų.

Dauguma mūsų visą laiką mokome vaikus nuovokumo. Ar manote, jog vaikas turi kartą pats nudegti, kad suprastų, jog viryklė karšta, ar sakote: „Būk atsargus, ji karšta, gali nusideginti"? Pirmiausia pagalvok, po to daryk. Taip pat pamokykite vaikus elgtis ir su autoritetą turinčiais žmonėmis. Tai ir yra mokymo suprasti bei atskirti esmė.

Nustatykite ribas

Ir maži vaikai gali pradėti suprasti fizinių ir emocinių ribų sąvokas. Galite pamokyti vaiką, kad jo kūnas yra tik jo paties, intymios vietos yra asmeniškos; nebūtina leisti, kad kas nors įžnybtų tau į skruostą, ir nebūtina sėdėti kam nors ant kelių, jeigu pats to nenori. Tuo pat metu reikia mokyti vaikus, jog negalima mušti kitų, reikia gerbti asmeninę kito žmogaus erdvę. Paaiškinkite vaikui, kad kai jis yra vonioje, kiti pirmiausia turėtų pasibelsti ir paklausti, ar gali užeiti, užuot tiesiai veržusis vidun. Sėdėdami prie jūsų stalo, vaikai turi pamažu suprasti, jog jūsų knygos, dokumentai, rankinė ir piniginė yra tik jūsų, ir jie privalo tai gerbti. Tai nėra tik gražaus elgesio pamoka. Taip jūs mokote vaikus suprasti ir gerbti savo bei kitų žmonių nustatytas ribas. Jeigu jie girdės jus sakant „ne", ir patys išmoks tai pasakyti. Vaikas privalo žinoti, jog jis gali nubrėžti ribą, atsisakyti sėdėti dėdei ant kelių. Perdėtai draugišką moterį prekybos centre galima ignoruoti. Yra visiškai normalu ir priimtina pasakyti „ne".

Katės gali tapti nuostabios jūsų vaikų mokytojos. Nors ne visos, bet daugelis kačių nesileidžia paimamos ant rankų, jeigu nesijaučia patogiai. Jos paprasčiausiai pabėga ir pasislepia. O kartais sušnypšdamos ar įdrėksdamos jos gali pamokyti vaiką, kad yra ir turi būti tam tikros ribos. Laikydami namuose katę ar lankydami draugus, kurie turi naminių gyvūnėlių, turėsite galimybę pasimokyti. Savo darbe aš turiu mažą taksų veislės kalytę, kuri dažniausiai yra švelni ir meili tiems, kuriems to labai reikia. Vis dėlto jeigu ji nenori būti paimta ant rankų, išleidžia tokį garsą, panašų į gremlinų iš filmų, mėgindama atbaidyti vaiką arba suaugusįjį. Kelis kartus niekas nekreipė dėmesio į jos perspėjimą, taigi ji suurzgė dar garsiau. Paprastai to pakanka, o mes gauname puikią galimybę pasikalbėti apie ribas, asmeninę erdvę ir teisę garsiai išsakyti savo jausmus, jeigu jums kas nors nepatinka ar jaučiatės nepatogiai.

Tačiau ne visi mėgsta gyvūnus arba negali jų laikyti, o ribas gali būti sunku nustatyti, jei nesi pratęs to daryti.

Patarimai, kaip nustatyti ribas

- Aiškiai ir suprantamai išsakykite savo mintis.
- Teigiamai suformuluokite ribas: „**Galėsi** eiti pas draugą į namus, kai paruoši namų darbus“ ir laikykitės savo žodžio patikrindami, ar namų darbai tikrai paruošti.
- Leiskite vaikui pačiam nustatyti paprastas ribas: „Pasibelskite prieš įeidami į mano kambarį.“
- Neužmirškite, kad vaikas jausis daug saugesnis, kai žinos aiškiai nustatytas ribas.
- Jeigu jau nustatėte tam tikras ribas, patys jų neperženkite sakydami: „Na, tik šįkart.“

Instinktų lavinimas

Kaip dar galite išmokyti vaiką atskirti deramus dalykus nuo nederamų? Jeigu norite, kad vaikai būtų nuovokūs ir pasitikėtų instinktais arba nuojauta, mokykite juos užduoti sau klausimus ir į juos atsakyti, taip pat apgalvoti, kokios buvo jų apsisprendimų priežastys. Jei stengsitės visada patys priimti sprendimus už vaikus, nesuteiksite jiems galimybės pasimokyti iš savo klaidų, o jeigu nuolat kritikuosite jų sprendimus, išmokysite vaikus nepasitikėti savo instinktais. Pirmiausia vaikai turi pereiti pradinę „kodėl?“ stadiją. Dauguma dvimečių–penkiamečių vaikų nesugeba patys suprasti ir atskirti gera nuo bloga, taigi jie apiberia jus klausimais „kodėl?“ ir „kodėl ne?“ Kodėl deserto negalima valgyti prieš pietus, piešti ant sienų arba neatsiklausus paimti kito vaiko žaislo? Vaikui išaugus iš pradinio „kodėl?“ amžiaus, tėvai privalo skatinti jį mokytis pačiam priimti sprendimus, tuo pat metu aiškinti apie ribų nustatymą ir jų gerbimą.

Pirmas žingsnis būtų paprasčiausiai paklausti, kodėl vaikas nusprendė taip, o ne kitaip. Jei lauke lyja, nesakykite: „Apsivilk lietpaltį", bet padrąsinkite vaiką patį apsispręsti. Pasakykite, kad lyja, ir paklauskite, ką jis norėtų apsivilkti. Jeigu vaikas pasirinks lengvą vasarinį švarkelį, pasidomėkite, koks, jo nuomone, būtų geresnis pasirinkimas, ir netgi paklauskite kodėl. Taip, toks klausinėjimas gali erzinti, todėl nebūtina taip elgtis nuolat. Tačiau jei tai darysite retkarčiais ir turėdami pakankamai laiko, padėsite vaikui išmokti teisingai apsispręsti. Tokia pagalba taip pat bus veiksminga, jeigu leisite jam kartais suklysti. Jeigu tau keturiolika ir nusprendei nesinešti į futbolo rungtynes sportinio nertinio, galbūt sušalęs suprasi, kodėl tėvai nuolat primena pasiimti šiltesnių drabužių. Kartais geriausiai pasimokoma iš savo karčios patirties, bet tėvai privalo pasirūpinti, kad tai nebūtų pernelyg pavojinga patirtis. Jei keturiolikmetis išmoks šilčiau apsirengti, vėliau, būdamas septyniolikos, galbūt mokės lengviau apsispręsti, ar saugu su kuriuo nors draugu važiuoti automobiliu.

Nors kartais taip neatrodo, auginant vaikus laikas bėga labai greitai, todėl per ilgai nedelskite pradėti šio proceso. Skatinkite vaikus dažniau apsispręsti pačius. Prieš daug metų viena paauglė, vardu Sju, papasakojo, kaip kartą išėjo pietauti su drauge Keite ir jos tėčiu. Jie ėjo į madingą, prašmatnų restoraną, kuriame per pusantros valandos Keitės tėtis išgėrė du butelius vyno. Sju nenorėjo, kad jis vežtų ją namo, todėl atsiprašė ir nuėjusi nuo staliuko paprašė padavėjo pasinaudoti restorano telefonu (tais laikais dar nebuvo mobiliųjų telefonų). Paskambinusi ji paprašė mamos atvažiuoti jos parsivežti, nes blogai jautėsi. Mama sutiko ir netrukus jau buvo ten.

Sju papasakojo mamai, kad Keitės tėtis gėrė. Mama pasiūlė ir Keitei namo važiuoti kartu su jomis, bet mergaitė atsisakė. Pakanka pasakyti, jog visi patyrė keletą nejaukių akimirkų. Keitė su tėčiu išvažiavo pirmieji. Sju su mama pravažiavo pro juos, stovin-

čius šalikelėje, nes juos buvo sustabdęs policijos patrulių automobilis. Viskas baigėsi tuo, kad Keitę jos parvežė namo, o policija suėmė mergaitės tėtį. Paklauskite savęs, ar jūs arba jūsų vaikas būtų turėjęs tiek drąsos pasielgti taip, kaip pasielgė Sju?

Skatinimas turėti savo nuomonę nereiškia, kad namuose turi įsiviešpatauti anarchija. Norėdami pasikliauti savo nuojauta, pirmiausia turite išmokti ją išgirsti.

Pamirškite savo pačių nusistatymus bei šališkumą

Sunkiausia padėti vaikui apsispręsti, kada reikia sutikti su valdžios ar įtakos turinčiu žmogumi, o kada imti abejoti jo autoritetu. Norėdami padėti vaikui, suaugusieji turi ištirti savo pačių įsitikinimus. Ar jūs aklai tikite autoritetingais žmonėmis? Ar sutinkate, kad tokie žmonės taip pat nėra tobuli? Ar suprantate, kokie pavojai gali kilti, jeigu vaikus mokysite aklai pasitikėti mokytojais, treneriais ir kitais vyresniais žmonėmis? Labai dažnai vaikai perima tėvų įsitikinimus bei elgesį. Tėvas, niekada nepasitikintis policijos pareigūnais, išaugins vaiką, kuris tikriausiai niekada nesikreips į policininką pagalbos. Tėvas, niekada neabejojantis religinio lyderio ar trenerio autoritetu, išaugins vaiką, kuris, tikėtina, elgsis lygiai taip pat. Daugybė faktų apie išnaudojimą tik dar labiau akcentuoja, kaip svarbu sugebėti atskirti ir teisingai apsispręsti. Remiantis statistika, tie, kuriuos kažkada išnaudojo vyresnis asmuo, labiau tikėtina, jog vėliau patys taip pasielgs. Daugelį aukų išaugino tėvai, kurie ne tik kad niekada neabejojo valdžios ar autoritetingais žmonėmis, bet ir nesąmoningai juos palaikė bei rėmė.

Padėkite vaikui suprasti mąstymo procesą, kuris nulemia jo apsisprendimą. Mokykite vaiką mąstyti savo galva. Raginkite sakyti „ne“, kai vaikas jaučia, jog kažkas yra negerai, ir reikalauti paaiškinimo, jeigu kažkas atrodo ne taip. Ir visada skatinkite išsakyti savo jausmus bei patirtį žmogui, kuriuo jūs ir jūsų vaikai pasitiki.

12 skyrius

Žinok, kada NEREIKIA paisyti gerų manierų

Pamokykite vaikus, kada galima:

Vengti nepažįstamų žmonių
Sakyti „ne“, jeigu jaučiasi nejaukiai
Pirmiausia atsiklausti jūsų
Pasikliauti nuojauta

Minutėlę! Pirmiausia patariate mokyti vaikus mandagiai elgtis su policininkais. Tada sakote, jog turėčiau pamokyti vaikus aklai nepasitikėti mokytojais ir treneriais. O dabar sakote, kad jie apskritai neprivalo būti mandagūs? Kaip tai suprasti?

Kaip svarbu būti mandagiam

Jei pirmiausia galvojate apie vaikų saugumą, viskas tampa logiška. Kritinis mąstymas, bendravimas, žinių panaudojimas – apie visa tai mes ne kartą kalbėjomės. Supratimas, kad policijos pareigūnas gali padėti ištikus krizei, – tai yra žinios. Nuojautos ugdymas ir mokėjimas ja pasikliauti – tai žinios ir bendravimas. Teisingas situacijos įvertinimas ir nuovokumas yra kritinis mąstymas. Bet kas – aklas pasitikėjimas autoritetu ar geros manieros, užgožiančios saugumą, – kas trukdo kritiniam mąstymui, gali pakenkti asmeniniam saugumui.

Žinoma, tėvai, norintys, kad vaikams šiame pasaulyje sektųsi, privalo išmokyti juos gerų manierų. Mokome vaikus pasisveikinti su nepažįstamais žmonėmis, paspausti ranką. Netgi galime raginti juos pabučiuoti į skruostą, apkabinti ar atsisėsti ant kelių žmonėms, kuriuos gerai pažįstame, bet vaikams jie – visai svetimi. Mokome, kad dėmesingas vaikas turėtų kalbėti, kai yra kalbinamas, ir visada padėti, kai yra prašomas. Tokie mandagūs ir pareigingi vaikai yra mūsų džiaugsmas ir pasigėrėjimas, bet jie taip pat gali tapti

būsimo pagrobėjo taikiniu. Būtent todėl vaikai privalo žinoti, jog kartais reikia, netgi būtina nepaisyti mandagumo taisyklių.

Kaip išmokyti protingo šiurkštumo

Praėjusiame skyriuje mokėme, kad galima atsisakyti sėsti dėdei ant kelių, o dabar žengiame dar vieną žingsnį ir sakome, jog jūsų vaikas turi žinoti, kad gali vengti kalbėti su nepažįstamais žmonėmis ir netgi atsisakyti padėti. Tai ne nemandagus, o saugus elgesys.

Kaip jau minėjau, jeigu šalikelėje netoli vaikų sustoja automobilis, jie turėtų kuo greičiau pasišalinti. Nesvarbu, kad tai gali būti tik žmogus, ieškantis kelio. Greitai nueikite šalin, geriausia – pereikite į kitą gatvės pusę, jei tai saugu. Nelaukite, kol vairuotojas ar keleivis jus užkalbins. Ne kartą buvo pademonstruota, jog vaikams galima nuolat kartoti, kaip elgtis, kai į juos kreipiasi nepažįstamas žmogus, bet tikrovėje jie pasielgia atvirkščiai. Kodėl? Todėl, kad mes visi buvome išmokyti mandagumo taisyklių.

Vaikams ypač sunku atsispirti istorijoms apie pradingusį šuniuką ar kačiuką. Vaikai iš karto leidžiasi ieškoti gyvūnėlio, nors jiems buvo daug kartų sakyta nepadėti nepažįstamiems žmonėms ieškoti šuniukų ar kačiukų. Kodėl jie taip daro? Vaikai gyvena „šia akimirka“ ir dažnai pasiduoda akimirksnio pasitenkinimo jausmui. Be to, jie buvo mokyti padėti, gerbti vyresniuosius, gražiai elgtis. Tai ir dar mintis, kad gali surasti pasimetusį šuniuką, greitai ištrina iš atminties taisyklę vengti nepažįstamų žmonių. Taigi nuolat priminkite vaikams taisykles ir neužmirškite, jog labai padeda praktinis jų pritaikymas. Paaiškinkite vaikui, kad jeigu nepažįstamas žmogus kreipiasi į jį pagalbos, vaikas pirmiausia turi ateiti ir pakviesti jus. Jei vaikas mažas, pasakykite, kad pats greičiausias būdas surasti šuniuką – tai pirmiausia susirasti jus.

Stenkitės tokius pavyzdžius pritaikyti praktiškai.

Kuo pritaikymas tikroviškesnis, tuo geriau. Paprašykite žmogaus, kurio jūsų vaikas nepažįsta, privažiuoti ir kreiptis į jį pagalbos. Stebėkite, kas nutiks. Ar jūsų dukra priėjo arčiau automobilio ir pradėjo kalbėtis, o gal iš karto pabėgo nuo stabtelėjusios mašinos? Jeigu dukra greitai neatsitraukė, pasikalbėkite su ja ir išsiaiškinkite, kodėl ji taip nusprendė. Neišgąsdinkite jos, tiesiog pamokykite. Paaiškinkite vaikams, kad būna tokių atvejų, kai būtina pamiršti geras manieras.

Kartais reikia užmiršti gero elgesio taisykles

Du asmeniniai patyrimai padėjo man aiškiai suvokti šią tiesą. Kartą mūsų namuose buvo penki vaikai, iš kurių vienas žaidė atviroje vietoje šalia namo. Aš gyvenu kaimiškoje vietovėje, kur dažnai, nors ir nelabai išmintingai, žmonės atsipalaiduoja, leidžia vaikams žaisti vieniems ir neprižiūrimiems. Tąkart ir aš pamiršau budrumą. Vienas iš mano vaikų įėjo į namus su telefono numeriu, kurį jam davė kažkoks vyras. Jis pasakė, kad tam žmogui baigėsi benzinas ir prašė paskambinti jo draugui ir paprašyti, kad atvežtų degalų. Išgąsdinta fakto, jog mano sūnus bendravo ir priėjo taip arti prie nepažįstamo žmogaus, kad netgi atsinešė jo telefono numerį, išbėgau laukan. Buvau pasirengusi užsipulti žmogų, priėjusį prie mano vaiko. Vėliau būčiau ilgai aiškinusi, kodėl taip sureagavau ir ko išsigandau. Tačiau išėjusi į gatvę nepamačiau nei to vyro, nei jo automobilio. Ar jis išsiaiškino, kad turi užtektinai benzino, jog pasiektų namus? Išsigando? Pabodo laukti? Sulaukė kito žmogaus pagalbos? Ko jis siekė? Žinoma, aš to niekada nesužinosiu.

Antras atvejis susijęs su nepažįstamu žmogumi ir naujutėlaičiu dviračiu. Vieną dieną mano posūnis įbėgo į namus. Jis pasakė, kad prie šaligatvio sustojo senas raudonas sunkvežimis. Vyriškis paaiškino, jog bagažinėje turi visiškai naują dviratį, kurį ruošiasi išvežti į šiukšlyną. Mano posūnis stovėjo kitoje gatvės pusė-

je, taigi vyras turėjo išrėkti: „Gal norėtum jo?“ Berniukas galvojo greitai. Jis suprato, kad vyro pasiūlymas yra keistas, todėl parbėgo į namus pasitarti su manimi. Išėjusi laukan pamačiau nuvažiuojantį sunkvežimį su dviračiu gale. Ir vėl nežinau, ko iš tikrųjų jis norėjo. Kaip ir praėjusį kartą, vyras nelaukė, kol aš paklausiu. Galbūt jis iš tikrųjų norėjo atiduoti naują dviratį, kurį vežė į šiukšlyną, nors nelabai tuo tikiu. Fakto, kad mano posūnis, rizikuodamas negauti dviračio, pirmiausia atsiklausė manęs, dėka aš niekada nesužinosiu, ar mano abejonės turėjo pagrindo.

Neseniai pažįstama papasakojo įdomią istoriją apie savo dvylikametį sūnų. Atrodo, vietinėje riestainių krautuvėlėje jis susipažino su „malonia moterimi ir vyru“. Jis pradėjo vaikščioti į krautuvėlę kiekvieną šeštadienį susitikti su draugu ir parnešti šeimai riestainių. Krautuvėlė buvo judrioje gatvėje jų nedidelio miestelio viduryje, ir mano draugė nusprendė, kad sūnus bus saugus, eidamas ten vienas. Jai taip pat patiko mintis, jog jis saugioje aplinkoje mokysis būti savarankiškas. Berniukas lankėsi ten pusę metų be jokių incidentų.

Vieną lietingą rytą mano draugė nusprendė nuvežti sūnų į krautuvėlę ir palaukti, kol jis užbėgs vidun. Dešimt minučių palaukusi, ji prarado kantrybę ir pati nuėjo pasižiūrėti, kur sūnus taip ilgai užtruko. Įėjusi ji pamatė sūnų su draugu sėdinčius prie staliuko su vidutinio amžiaus pora. Vyriškis rodė vaikams triukus su kortomis, ir abu buvo labai susidomėję. Iš pradžių ji nekreipė į tai dėmesio, bet kai berniukai atsistojo ir pasakė: „Susitiksime kitą savaitę“, ji prisiminė anksčiau mano pasakotą istoriją, kaip mano posūnis (taip, tas pats) dideliame prekybos centre susipažino su maloniu džentelmenu.

Tas vyriškis dukart nupirko mano posūniui priešpiečius „McDonalds“ restorane ir kvietė paskambinti, kai tik jis užsinorės užvalgyti ar netgi nueiti į kiną. Berniukas manė, kad atrado nemokamo maisto rojų ir džiaugsmingai papasakojo apie tai man. Aš, kaip paprastai, sugadinau jam nuotaiką pasakiusi, jog tai la-

bai keista, nes jis net nepažįsta to žmogaus, ir paskatinau vaiką ištrinti jo numerį iš savo telefono. Mums pasikalbėjus, posūnis sutiko su mano nuomone ir ištrynė telefono numerį. Vėliau jis sakė dar kelis kartus matęs tą vyrą, bet praėjęs pro jį nepasisveikinęs. Apsidžiaugiau dėl tokio posūnio „nemandagaus elgesio“ ir fakto, kad jis pats nedavė nepažįstamam vyrui savo telefono numerio.

Taigi mano draugė, prisiminusi šį pasakojimą, nusprendė susipažinti su porele, regis, neblogai pažinojusia jos sūnų. Ji priėjo prie jų ir prisistatė. Jie paspaudė vieni kitiems rankas. Ji paklausė, ar jie čia neseniai apsigyveno, ir jie atsakė „taip“. Tai atrodė visai malonūs žmonės, bet ją apėmė negera nuojauta, kai jie susipainiojo sakydami savo naująjį adresą. Ji nenorėjo paspęsti jiems spąstų, tiesiog nuoširdžiai pasidomėjo, kur jie apsigyveno.

Važiuojant namo sūnus papasakojo, kad porelė prisistatė maždaug prieš du mėnesius. Po ilgo pokalbio apie beisbolą ir drabužius jie pasiūlė abiem berniukams nupirkti po kakavos gėrimą. Pirmą kartą jie atsisakė, tačiau trečią kartą susitikę su jais, jau šiek tiek tuos žmones pažinodami, nusprendė, jog būtų nemandagu atsisakyti. Vaikams patiko su jais kalbėtis apie beisbolą ir kitas dvylikamečiams įdomias temas. Tačiau sūnaus draugas prasitarė, jog jam pasirodė keista, kai moteris paprašė šeštadieniais jų atsivesti ir savo „merginas“ į kavinukę. Šis pokalbis jam nebuvo malonus, bet jie jau buvo pripratę prie šeštadieninių susitikimų ir spontaniški jų pokalbiai tęsėsi iki tos dienos. Kai mano draugė papasakojo savo vyrui apie tai, kas vyksta, ir kad ji nerimauja, jis atsakė, jog ji tiesiog pernelyg jautriai reaguoja. Juk jie gyvena draugiškame miestelyje, o porelė tiesiog maloniai elgiasi. Dauguma žmonių iš tikrųjų yra draugiški. O kaip faktas, kad jie nežinojo savo adreso? Jis atsakė, kad žmonės kartais pamiršta savo naują adresą. Galbūt jie tikrai susimaišė. O faktas, kad beisbolo tema leidžia pasikviesti susitikti mergaites? Tiesiog moteris pakeitė pokalbio temą. Galbūt.

Kitą šeštadienį mano draugė vėl pasisiūlė nuvažiuoti kartu su berniukais į krautuvėlę. Jie paprieštaravo sakydami, kad yra jau nebe maži vaikai, bet mama nenusileido. Kai visi kartu įėjo vidun, poros nebuvo. Tiesą sakant, jie nepasirodė tris savaites iš eilės. Ar tai reiškia, jog toji pora iš tikrųjų kėlė pavojų vaikams? Žinoma, nei aš, nei mano draugė to nežinome. Galbūt jie pradėjo laikytis dietos ir liovėsi valgę riestainius, o gal tikrai turėjo negerų kėslų ir nenorėjo atsakinėti į mamos klausimus. Dabar mums ne taip svarbu svarstyti, kokios buvo tos poros užmačios. Svarbiausia tai, kad mandagus berniukų elgesys atvėrė kelią galimam pavojui ir tai paaiškėjo visai atsitiktinai.

Kaip suprasti sunkiai suvokiamus dalykus

Daug vaikų auga griežtose šeimose, kartais net galima jas pavadinti autoritarinėmis. Tokiose šeimose tėvai savo rankose turi visišką ir absoliučią valdžią, o vaikai mokomi priimti, susitaikyti ir niekada neprieštarauti tėvų sprendimams. Toks vaikų auklėjimo metodas gali būti efektyvus būdas labai užimtiems tėvams suvaldyti beprotiškas dienotvarkes, ypač kai vaikai dar maži. Bet tai kelia ir tam tikrų problemų.

Jei mokote savo vaiką aklai paklusti jūsų nurodymams, tuomet kaip pamokysite jį, kad kartais reikia nepaklusti autoritetą turintiems žmonėms? „Ką? – galite sakyti. – Aš noriu, kad mano dukra darytų būtent taip, kaip jai sakau." Žinoma, vaikas turi jūsų klausyti, tačiau augdamas taip pat turi išmokti mąstyti pats ir mokytis priimti teisingus sprendimus. Vaikai privalo žinoti, kaip elgtis, kad būtų saugūs, o tai reiškia, kad turi išmokti galvoti patys. Mandagūs vaikai, klausantys tėvų, darantys, kaip jiems liepta, – labai gerai. Tačiau vaikai, išmokyti mandagiai daryti tai, ką jiems liepia suaugęs žmogus, – negerai. Tėvai negalės būti su jais kiekvienoje sporto aikštelėje, parduotuvėje, riestainių krautuvėlėje;

jie ir neturėtų to norėti. Tėvai nori turėti sumanius, gebančius mąstyti ir mokančius teisingai apsispręsti vaikus.

Aiškindami dukrai, kad gyvenimas nėra tobulas ir saugus, mokote ją susidoroti su sunkumais ir painiomis situacijomis. Jeigu kažkas atrodo keista – nemokamas dviratis, ypatingos trenerio ar mokytojo skiriamos privilegijos, pakartotinis nepažįstamo žmogaus dėmesys, – ji turi pradėti abejoti ir pasikalbėti apie tai su jumis. Ne į kiekvieną klausimą rasite paprastą atsakymą; ne viskas gali būti gerai arba blogai. Vaikai turi žinoti, kad bet kokiu klausimu gali kreiptis į jus, bet taip pat privalo išmokti mąstyti ir patys. Nelaukite, kol vaikui sueis šešiolika, kad paklaustumėte: „Jeigu visi kiti nori nušokti nuo uolos, ar šoktum ir tu?“ Jei norite apsaugoti vaikus, kad niekas jais nepasinaudotų, privalote anksti pradėti aiškinti jiems, kaip svarbu viską gerai apgalvoti. Galite pradėti nuo pamokymo, jog vaikai kartais neprivalo paisyti gerų manierų. Taip pradėsite pokalbį, kuris priklausys nuo aplinkybių. Padėkite vaikui suprasti, kad suaugęs žmogus privalo užsitarnauti vaiko pasitikėjimą. Pavyzdžiui, vaikai turi tikėti mokytojais ir jų klausyti, bet netgi mokykloje vaikas turi būti skatinamas savarankiškai mąstyti ir spręsti. Paaiškinkite, jog jie neturi bijoti uždavinėti klausimų, turėti savo nuomonę ir gerai apgalvoti įvairius pasiūlymus bei prašymus. Dar labai svarbu, kad vaikai ir jų draugai žinotų, jog gali bet kada pasikalbėti, pasitarti su jumis. Juk jūs norite padėti jiems saugiai užaugti.

13 skyrius

Nepagrįsti kaltinimai

Jeigu įtariate priekabiavimą ar tvirkinimą:

Pirmiausia pasirūpinkite savo ir vaiko saugumu

Sudarykite saugumo lygtį

Praneškite apie tai tinkamoms institucijoms

Nedarykite išankstinių išvadų

Neskubėkite iš karto daryti išvadų

Rašant knygą apie vaikų saugumą, kyla pavojus, kad ji gali paskatinti ar netgi sukurti terpę paranojai. Mes visi į tai linkę. Pavyzdžiui, mano sesuo buvo įsitikinusi, jog vietiniame sporto klube aptiko potencialią grėsmę. Ji ten lankėsi tuo metu, kai atėjo treniruotis vietinės mokyklos vaikinai sportininkai. Sesuo pastebėjo vieną keistai atrodantį vyruką, visą laiką dėbčiojusį į vaikinus. Jis, regis, mėgino į save atkreipti jų dėmesį, kilnodamas ypač sunkius svarmenis ir demonstruodamas savo jėgą. „Aha! – pagalvojo mano sesuo. – Iškrypėlis mano pamėgtame sporto klube!"

Vienu momentu tas vyras priėjo prie vieno iš vaikinų ir paklausė, kas jį išmokė tam tikro svorių kilnojimo judesio. Vaikinas atsakė, o vyriškis davė jam keletą patarimų. „Ak, koks įžūlumas, priekabiauja mano akyse!" – mintijo sesuo. Ji buvo labai pasipiktinusi dėl tokio begėdiško elgesio jos mažame miestelyje ir pradėjo galvoti, ką daryti.

O tada ji staiga suprato, jog tai buvo tų vaikinų treneris.

Trys vaikinukai priėjo prie jo, pavadino treneriu ir pasiteiravo apie kažkokį pratimą. Viskas stojo į savo vietas. Aišku, kad jis juos stebėjo ir kontroliavo. Prižiūrėti treniruotę, rodyti tinkamus svorių kilnojimo metodus ir mokyti pratimų buvo jo darbas.

Šis įvykis labai paveikė mano seserį, ji suprato, kodėl turime būti atsargūs ir nepulti daryti išankstinių išvadų bei teisti žmonių, jei nežinome visos istorijos.

Tik nesupraskite manęs klaidingai. Pagrindinė žinia visada buvo ir bus: jeigu jūsų vaikas turi bent vieną priežastį nerimauti dėl savo saugumo, iš karto turi imtis veiksmų, kad apsisaugotų: pereiti į kitą gatvės pusę; atsisakyti padėti ieškoti dingusio šuniuko; nesutikti važiuoti su nepažįstamu žmogumi; elgtis nemandagiai, jeigu to reikia. Vis dėlto saugojimasis yra visiškai skirtingas dalykas nei žmogaus apkaltinimas nederamu elgesiu. Galbūt vairuotojas iš tikrųjų pasiklydo, šuniukas pabėgo, o nepažįstamas žmogus neturi jokių piktų kėslų. Esmė ta, kad intuicija, patirtis ir žinios gali padėti išlikti saugiam; o jeigu jūsų vaikas saugus, elkitės protingai prieš pradėdami ką nors kaltinti.

Žinojau tokį atvejį, kai dvynukai paskelbė, kad juos tvirkino jų senelis. Vyko didžiulio atgarsio susilaukęs teismas, kurio metu kilo daugiau klausimų nei atsakymų. Abiejų pusių advokatai, regis, visiškai tikėjo savo klientais. Berniukų terapeutė, remdamasi jų elgesiu, buvo visiškai įsitikinusi, jog jie buvo tvirkinami. Kaimynai, bendradarbiai ir kai kurie giminaičiai tikėjo vaikų senelio nekaltumu; žentas (vaikų tėvas) nė kiek neabejojo, kad jo uošvis buvo seksualinis nusikaltėlis. „Vaikai buvo išniekinti“, – viešai pareiškė jis. Paaiškėjo, jog vyresnio amžiaus moteris anonimiškai paskambino į vietinę vaikų teisių tarnybą ir pranešė, jog vaikai buvo seksualiai išnaudojami. Dar po trijų panašių anoniminių skambučių tarnybos darbuotojai ėmėsi veiksmų. Iš pradžių berniukai dvejojo, bet vėliau pradėjo teigti, jog tai tiesa, senelis tvirkino juos. Tiesą sakant, kuo dažniau jų apie tai klausinėjo, tuo labiau jie buvo tuo įsitikinę.

Byloje lemiamas buvo vaikų terapeutės liudijimas. Ji tvirtino iš pradžių nepastebėjusi jokių ženklų, jog prie berniukų buvo priekabiauta, tačiau po antro pokalbio su policija ji pripažino su-

sirūpinimą dėl berniukų elgesio. Moteris pateikė pavyzdį, kaip kartą berniukai lankėsi pas ją su seneliu. Įėjusi į laukiamąjį, ji pastebėjo, kad vaikai sėdėjo labai arti senelio, ir tai jai pasirodė kaip labai neįprastas vyro elgesys. Gydytoja dar pridūrė, jog vienas iš dvynių per pastaruosius metus priaugo daug svorio. Ji pareiškė, kad svorio padidėjimas buvo seksualinio išnaudojimo požymis.

Vis dėlto nėra jokių klinikinių įrodymų, jog padidėjęs svoris susijęs su išnaudojimu, o tėvai ir seneliai visada sėdi arti savo vaikų ar anūkų. Taigi ar gydytoja norėjo suklaidinti policiją? Savaime suprantama, kad išnaudojami vaikai gali priaugti svorio. Įmanoma, jog iškrypėlis gali vaikus sodinti labai arti savęs. Tačiau tokie faktai susiejami, kai jau daroma prielaida, kad kaltinimai tvirkinimu yra pagrįsti. Visgi joks pavienis, su niekuo nesusijęs faktas negali būti įtikinamas įrodymas.

Dvynukų atveju situacija tapo nevaldoma. Teismo proceso metu jų tėvai išsiskyrė, o prisiekusieji nusprendė, jog įrodymai nepakankami, kad senelį būtų galima pripažinti kaltu. Deja, tai nepadėjo šeimai bei draugams atsikratyti įtarimų. Niekas daugiau neleido jam vienam būti su dvynukais ar kitais vaikais. Nors jis nebuvo įtrauktas į liūdnai pagarsėjusį „Meganos“ sąrašą, kuriame surašytos visų teistų seksualinių nusikaltėlių pavardės, vietinės teisėsaugos institucijos pažinojo jį kaip galimą seksualinį iškrypėlį. Viso to pasekmė – senelis prarado savo šeimą.

Skyrybų atveju panašūs nepagrįsti tvirtinimai naudojami kaip ginklas tarp sutuoktinių. Vos tik kas nors apkaltinamas, visi iš karto tampa budresni. Lieka didžiulis neatsakytas klausimas: o jeigu taip buvo iš tikrųjų? O jeigu ne? Teisėjams, terapeutams, šeimoms ir advokatams kartais būna labai sunku tai išsiaiškinti. Man nemažai teko dirbti su pacientais, patiriančiais sudėtingas, konfliktines skyrybas. Kartais aiškiai nustatoma, kad vienas iš tėvų tvirkino savo vaiką. Deja, kitais atvejais visiškai neaišku, kas ir kaip nutiko.

Riba tarp saugumo ir nepagrįstų kaltinimų

Tai nėra tapatūs dalykai. Jums kelia rūpestį treneris, mokytojas ar dar kas nors? Pasikalbėkite su vaiku. Pasirūpinkite, kad jis neliktų vienas su tuo asmeniu. Įtarimas yra pakankama priežastis, jog susirūpinęs tėvas imtųsi saugumo priemonių. Tačiau įtarimo nepakanka kaltinimams iškelti. Vis dėlto tai turi paskatinti tėvus ar globėjus labiau pasidomėti, išsiaiškinti daugiau faktų. Nepamirškite pamokyti vaiką šioje knygoje paminėtų saugumo taisyklių – tėvai turi visada žinoti, kur yra vaikai, kur bus vėliau, su kuo ir kaip su jais galima susisiekti. Mokykite vaikus budrumo, skatinkite viską gerai apgalvoti. Neužmirškite, jog bendravimas yra jėga, o švietimas – stiprybė. Tik atvirai pabendravus su vaikais ir žinant faktus, galima imtis teisinių priemonių ir pranešti apie savo nerimą teisėsaugos atstovams ar kitoms susijusioms tarnyboms. Pirmiausia pasirūpinkite vaiko saugumu, tik po to apsvarstykite, ką jūs žinote, o ko ne, su kuo turėtumėte apie tai pasikalbėti ir ką daryti toliau, priklausomai nuo to, ką sužinosite. Elkitės greitai, kad užtikrintumėte vaiko saugumą, tačiau nusprendę apkaltinti nederamu elgesiu, neskubėkite, elkitės apgalvotai, atsargiai ir pasitelkę teisines priemones.

Kur kreiptis norint pranešti apie nederamą elgesį:

- Susisiekite su policija.
- Susisiekite su Vaiko teisių apsaugos tarnyba.

Treneriai: situacijos analizė

Apie trenerius per žinias kalbama nuolat. Keletas blogųjų susilaukė išskirtinio žiniasklaidos dėmesio dėl amoralaus elgesio su vaikais. Tuo pat metu ir dažniausia tuose pačiuose laikraščiuose ar televizijos laidose pasakojama apie neįtikėtinus sporto pasieki-

mus, apie darbščius, stropius vaikus ir jų mokyklas. Niekas neneigia, kad didžioji dauguma trenerių yra neapdainuoti didvyriai, sunkiai ir daug dirbantys už nedidelį atlygį, prisidedantys prie begalinio skaičiaus vaikų charakterių formavimo. Jei šie vyrai ir moterys gerai atlieka savo darbą, jie artimai bendrauja su vaikais, sukuria tarpusavio santykius, kurie gali būti asmeniški. Sporte reikalingas ir fizinis, ir emocinis atsidavimas, nes jeigu ruošiesi rungtyniauti, varžytis, tave visada lydės stimulas, stresas, baimė dėl nesėkmės ir džiaugsmas nugalėjus. Tokią intymią atmosferą gali sukurti talentingi sportininkai, miesto ar net valstybės čempionai, kartais olimpiados žvaigždės. Retais atvejais tai gali atverti seksualinio piktnaudžiavimo galimybes.

Daugelis trenerių atsiranda mūsų vaikų gyvenimuose, kai jie mokosi vidurinėje mokykloje ar gimnazijoje arba, tiksliau, kai prasideda atsiskyrimo nuo tėvų procesas ir vaikai lengviau pasiduoda kitų suaugusiųjų įtakai. Tokiu metu turite pasikalbėti su jais apie tinkamus santykius su suaugusiaisiais ir būtinybę išlaikyti tam tikras deramas ribas. Labiau tikėtina, kad vaikas papasakos tėvams, kas vyksta, jeigu, pirma, būsite jam paaiškinęs, koks suaugusiojo elgesys yra deramas ir koks nederamas, ir, antra, jis žinos, jog pajutęs, kad kažkas negerai, gali apie tai pasakyti jums ir nebus dėl to kaltinamas. Kaip jau žinote, bendravimas yra visagalis.

Kaip elgtis neaiškiose situacijose:

Ką darytumėte jūs?

- Treneris nori nusivesti jūsų penkiolikmetę dukterį į jos mėgstamos grupės koncertą. Tik ją vieną. Jis sako, jog tai „atsidėkojimas“ už tai, kad ji pati geriausia jo žaidėja.

Atsakytumėte, jog, jeigu jis perduotų bilietus kaip „atsidėkojimą“ jums, su malonumu nusivestumėte dukrą į koncertą, nes nemanote, kad jam derėtų ją vestis.

- Jūsų šešiametė dukra sako, kad jai nepatinka, kai dėdė Tomas sodinasi ją ant kelių. Jis mėgsta ją kutenti ir, nors dėdė Tomas jai patinka, jūsų dukra nemėgsta būti kutenama. Ji prašo jūsų nieko jam nesakyti.

Pasakytumėte, jog džiaugiatės, kad ji apie tai jums papasakojo. Primintumėte, jog kitą kartą, kai dėdė Tomas vėl pakvies ją ant kelių, ji galės atsisakyti. Tegul dukra žino, jog būsite netoliese, kai dėdė Tomas vėl ateis į svečius. Pasakysite jam, jog džiaugiatės jo apsilankymais, bet nenorite, kad jūsų dukra sėdėtų jam ant kelių. Priminkite, jog tai puiki galimybė pasimokyti apginti savo teises, ir ji nepasakė ir nepadarė nieko blogo!

- Sūnaus mokykloje esate atsakinga už pagalbą klasei. Jūs nepasisiūlėte savanoriškai, bet kiti tėvai balsavo už jus sakydami, jog „žinojo, kad jūs neprieštarausite“. Iš tiesų jūs prieštaraujate, nes tai pradeda trukdyti darbams namuose, jau nebeturite laiko padėti savo vaikams. Tačiau jūsų sūnus mano, jog tai puiku, kad jūs tiek daug darote.

Pasakytumėte sūnui, kad jį mylite ir norite padėti, bet turite nubrėžti tam tikras ribas. Nuo šiol padėsite tik tada, kai turėsite laiko, ir pranešite kitiems tėvams, jog darysite tik tai, ką pati nuspręsite ar pasisiūlysite.

Šiame amžiaus tarpsnyje gali padėti saugumo lygtis. Pradėkime nuo paauglės mažojo beisbolo žaidėjos ir trenerio, laikančio ją labai talentinga. Kol kas viskas gerai. Mergaitė iš tikrųjų tampa tikra komandos žvaigžde ir treneris skiria jai daugiau laiko, tobulina jos įgūdžius. Kol kas tai reiškia tik tiek, jog daugiau laiko po mokyklos praleidžiama beisbolo aikštelėje. Taigi: puiki sportininkė + susidomėjęs treneris + vieša treniruočių erdvė = saugi situacija.

Tarkime, kad mergaitės mama mano, jog dukra nusipelno daugiau dėmesio; galų gale, kalbama, kad ji gali gauti koledžo sti-

pendiją, o gal netgi patekti į olimpiadą. Iš trenerio ir draugų mama girdėjo, kad jos dukra „ypatinga". Duktė jaučia tą patį, ji taip atsidavusi sportui, jog savo mobiliajame telefone nustačiusi skirtingą melodiją, kad iš karto atpažintų, kai jai skambina treneris. Treneris siūlo jai šiek tiek padirbėti papildomai, tik su juo. Galbūt plaukiojimas baseine padėtų sustiprinti raumenis. Jo namuose yra baseinas, taigi niekas netrukdytų. Beje, šis treneris neseniai pradėjo dirbti mokykloje ir niekas jo gerai nepažįsta. Jis atrodo „normalus", galų gale, mokyklos administracija nesamdytų nepatikimo žmogaus. Be to, duktė *tikrai* talentinga, toji stipendija labai reikalinga. Ką gi, situacija darosi painesnė. Bet ne iš saugumo lygties požiūrio taško. Papildžius lygtį dar vienu dėmeniu „naujas treneris", rezultatas šiek tiek pasikeičia, iškyla daugiau klausimų. Pakeiskime lygtį dar labiau: po treniruotės baseine duktė, regis, praranda susidomėjimą mažuoju beisbolu, ištrina skambučio melodiją, rečiau lanko treniruotes. Susidomėjęs naujas treneris + laikas, praleistas vienu du, + talentinga sportininkė staiga prarado susidomėjimą = kas čia vyksta? = potencialus pavojus.

Jeigu jums dar neskamba pavojaus varpai, – turėtų. O dabar komanda keliauja į varžybas kitame mieste. Treneris nerimauja dėl pagrindinės žaidėjos sveikatos, siūlo naktį praleisti jo viešbučio kambaryje, kad „gerai išsimiegotų". Jis netgi pataria mamai labiau atsipalaiduoti, jeigu nori, kad dukrai pasisektų. Duktė sako nenorinti apie tai kalbėti. Dabar pavojaus varpai skamba tikrai garsiai. Metas pradėti rinkti informaciją, atverti komunikacijos kanalus.

Kas, jeigu treneris yra gerai žinomas, nepriekaištingos reputacijos, su daugybe rekomendacijų ir padėkų už meistriškumą ir atsidavimą savo auklėtiniams? Jeigu trenerė yra moteris? Jei mama išgirsta iš dukters draugės, kad prie jos dukters priekabiauja kita pavyduliaujanti komandos narė ir trenerė stengiasi ją apsaugoti? Jeigu dukra prisiekinėja, kad nieko nepadoraus čia nevyksta? Kada tėvams reikėtų žengti kitus žingsnius ir prašyti atitinkamų instancijų dėmesio?

Susidomėjęs treneris praleidžia vis daugiau laiko vienumoje su talentinga, vos penkiolikos sulaukusia sportininke, kuri staiga prarado susidomėjimą sportu = pavojus. Labai gerai žinomas, nepriekaištingos reputacijos treneris, ginantis savo auklėtinę nuo priekabiavimo = ?? Lygtis keičiasi sulig kiekvienu naujos informacijos trupinėliu.

Būtent tokią istoriją man papasakojo viena iš klienčių. Laimei, jai neteko patirti teismo proceso išbandymų. Ji papasakojo mamai, kur ir kada treneris norėjo susitikti su ja akis į akį, prisipažino jaučianti, jog čia kažkas ne taip. Mamai kilo įtarimų ir ji privertė mokyklą atkreipti dėmesį į trenerio elgesį. Ji nieko nekaltino, bet paprašė daugiau informacijos. Buvo išsiaiškinta, kad treneris anksčiau teistas dėl keturiolikmetės išprievartavimo kitoje valstijoje. Mano klientė netapo auka, nes jos su mama buvo budrios. Mama ėmėsi veiksmų, kad apsaugotų savo dukterį. Kai paaiškėjo tiesa, daugybė žmonių buvo apstulbę. Vėliau mano klientė gerame koledže pasižymėjo kaip puiki mažojo beisbolo žaidėja, o dabar pati dirba trenere.

Taigi kaip reikia elgtis? Kas yra perdėta reakcija ir pernelyg didelis liberalumas? Kilęs įtarimas turi paskatinti susirūpinusį tėvą paieškoti daugiau informacijos ir išsiaiškinti, kas vyksta. Užtenka vien įtarimo, kad padėtumėte sunerimusiam vaikui apsisaugoti. Kalbėkite su savo vaikais. Supažindinkite su saugumo taisyklėmis, paminėtomis šioje knygoje. Saugumo lygtis visada atrodys šiek tiek kitaip, jei tėvai žinos, kur jų vaikas yra, su kuo, kaip su juo susisiekti. Mokykite vaikus budrumo, sąmoningumo, viską gerai apgalvoti ir pasipasakoti, jeigu jaučia, jog kažkas yra ne taip, kaip turėtų būti. Situacijos apie trenerį analizė moko mus vieno dalyko: pirmiausia pasirūpinkite vaiko saugumu, tada išsiaiškinkite visus faktus. Įtarimų nepakankama asmeniui apkaltinti, bet jų užtenka tam, kad imtumėtės veiksmų savo vaikui apsaugoti.

14 skyrius

Meilė, prilygstanti stiprybei

Jei norite, kad jūsų vaikai būtų saugūs, privalote prisiminti:

Svarbiausia yra bendravimas
Mokymas yra galia
Meilė yra stiprybė

Meilė yra stiprybė

Tikriausiai jau žinote, kad vaikai visą laiką mokosi iš tėvų, atkartoja žodžius, gestus ir idėjas. Daugelis vaikų vaikštinėja su apčiuopiamais jūsų meilės įrodymais – daiktais, kuriuos jiems nupirkote: nuo papuošalų iki madingų ir „visiems privalomų“ sportinių batelių. Vis dėlto galbūt dar nežinote, jog šios nepastebimos jūsų pamokos ir daiktai formuoja jų elgesį ir sugebėjimą kovoti už save. Kodėl? Nes vaikui kaip niekas kitas padeda žinojimas, kad yra besąlygiškai mylimas.

Susiklosčius pačioms blogiausioms aplinkybėms, meilė yra stiprybės šaltinis. Žinau, kad tragedijas išgyvenę žmonės dažnai remiasi į tikėjimą, kuris padeda jiems tuo sunkiu metu. Net ir nereligingi žmonės ieško pagalbos neapčiuopiamuose dalykuose. Viena mano klientė, kurios dukra buvo pagrobta, gailėjosi, kad nedavė savo vaikui ko nors, simbolizuojančio begalinę jos meilę, ir pažado, jog galiausiai ji vis tiek bus išgelbėta. Ji troško, kad būtų galėjusi perduoti dukrai pažadą, kad ji „visada bus su ja, nesvarbu, kas benutiktų“.

Nelaukite ir nedvejokite, perduokite šią žinią savo vaikams dabar pat. Vaikai šiuos žodžius visada nešiojasi su savimi, kiekvieną dieną, jei tik nuolat jiems tai kartojate. Dirbau su moterimi, kuri labai gailėjosi, jog nepasakė savo dukrai, ką jautė, aiškiai neparodė savo meilės, nepadovanojo nieko, į ką abi galėtų laiky-

tis įsikibusios, jeigu nutiktų kas nors blogo. Ir tikrai nutiko. Sulaužęs globos sutartį, tėvas išsivežė vaiką iš šalies. Mano klientę graužė kaltė. Ji niekaip negalėjo pranešti savo pagrobtai dukrai, kad ją be galo myli. „Mano dukra visiškai viena ir neturi iš manęs nieko, kas ją paguostų", – sakydavo ji man. Tačiau kai dukra buvo sugrąžinta, motina sužinojo, kad jai ištverti padėjo vienas prisiminimas, kai kartą jos dviese su mama ruošė ypatingą vakarienę. „Mama, aš vis galvodavau ir galvodavau apie tai, kai man būdavo liūdna, ir pajusdavau tavo artumą." Motina savo veiksmais perteikė besąlyginę meilę dukrai ir suteikė jai tiek pasitikėjimo, kad mergaitė galėjo pasakyti: „Aš žinojau, jog tu lauki manęs."

Stiprinkite savo meilę

Meilė, kurią duodate savo vaikams, tampa meile, kurią jie išmoksta perduoti kitiems. Vėliau, atsidūrus stresinėje ar sunkioje situacijoje, šioje meilėje jie sugeba rasti jėgų. Mes dažnai manome, jog vaikai supranta, kad besąlygiškai juos mylime. Tariamės, jog jie žino, kad mylime juos ne dėl to, kad įmušė lemiamą įvartį per svarbias varžybas ar gavo patį geriausią pažymį už matematikos testą. Mylime juos visada, net ir tada, kai jie mus suerzina ir supykdo. Nemanykite. Vaikams nuolat reikia pastiprinimo. Jie jaudinasi, kad nėra labai geri; nerimauja, kad gali padaryti tai, kas jums nepatiks. Tragiška tiesa yra ta, kad seksualiai išnaudojamos mergaitės prievartautojų dažnai gąsdinamos, jog gėdingos nuotraukos bus parodytos tėvams, jeigu jos nedarys, kaip liepiamos. Dažnai paauglės nutyli tiesą, nes bijo, kad tėvai po viso to jų nemylės! O jeigu toks vaikas giliai širdyje žinotų, jog bus suprastas ir mylimas besąlygiškai?

Tėvų nepritarimas yra lyg dviašmenis kardas. Nepritarimo baimė dažnai veikia teigiamai. Tai gali būti sąžinės balsas, neleidžiantis vaikams pakliūti į bėdą. Tačiau tai taip pat gali sutrukdy-

ti vaikams pasitikėti savimi. O jeigu nepasitiki savimi, nesugebi ir apsiginti. Nepasitikėdamas savimi, gali imti galvoti: „Nesvarbu, ką bedaryčiau. Vis tiek niekam tai nerūpi." Taigi pasakykite savo vaikams, kad juos mylite! Papasakokite, ką jie jums reiškia ir kad visada juos mylėsite. Jei elgsitės su jais su meile ir pagarba, jie ir patys save mylės bei gerbs. Tai padės jiems sunkiu metu, padės ir jums.

Ir koks gi viso to neigiamas aspektas? Jo apskritai nėra. Nuolatinis kartojimas, jog mylite ir visada palaikysite savo vaiką, blogiausiu atveju gali tik šiek tiek jį trikdyti. Tai nereiškia, kad vaikams leidžiama daryti, ką tik jie nori. Užmerkti akis prieš niekam tikusį elgesį – tai ne besąlyginės meilės pasireiškimas. Jeigu mylite, tai nereiškia, jog neturite nustatyti tam tikrų ribų. Vaikai, kurių elgesio tėvai neriboja jokiomis taisyklėmis, vėliau ir patys nesugeba nusibrėžti ribos. Tačiau žinojimas, kaip labai mylite savo dukrą ar sūnų, suteikia jiems neribotą galią pasaulyje. Jūsų meilė yra galingas priešnuodis visokiems gyvenimo sunkumams.

Kaip tai daryti praktiškai? Meilę išreiškiame žodžiais ir darbais. Dauguma tėvų elgiasi taip net nesusimąstydami. Tačiau jeigu išmoksite apie tai galvoti, sąmoningai stengsitės parodyti meilę, vaikai tai pastebės. Kartais dėl įvairių asmeninių priežasčių tai gali būti labai sunku. Sunkios skyrybos, nelaimingas šeimyninis gyvenimas kartais gali išsunkti ir žodžius, ir veiksmus. Vis dėlto parodyti vaikams, kad juos mylite, yra pats lengviausias dalykas, daug lengviau nei sumokėti už įspūdingas atostogas ar išspręsti įtemptus santykius tarp vyro ir žmonos ar buvusių sutuoktinių. Tiesą sakant, jei abu tėvai meilę vaikams kartu su rūpinimusi jų saugumu laiko svarbiausiu tikslu, tai netgi gali pataisyti įtemptus santykius ar sunkią skyrybų eigą. Jei aplinkybės sudėtingos, vaikai tikriausiai nerodys jums tokių pat šiltų jausmų. Nesileiskite sustabdomi. Niekas negali sukliudyti jums išreikšti savo vaikams besąlyginės meilės. Neužmirškite, kad jie jus mato. Jūsų jėga – tai ir jų jėga. Tikėkite, kad nesvarbu, kokių jausmų susilauksite iš

vaikų, rodydami savo absoliučią meilę, jūs juos tik sustiprinsite ir jie bus saugesni šiame pasaulyje.

Paprasti būdai parodyti meilę:

- Pasakykite, kad juos mylite.
- Apkabinkite ir pabučiuokite vaikus, ypač kai jie kur nors išeina arba pareina.
- Rašykite jiems raštelius.
- Kartu leiskite laiką: žaidimai ir bendras maisto ruošimas yra puikūs užsiėmimai!
- Įdėmiai klausykitės, kai jie kalba su jumis. Liaukitės darę tai, ką darėte, ir sutelkite į juos visą savo dėmesį.
- Kaip įmanoma dažniau kartu pietaukite ar vakarieniaukite.
- Išdėliokite jų kūrybos darbelius, kad visi matytų.
- Skatinkite vaikus svajoti ir siekti svajonių.

15 skyrius

Lankstumas ir išlikimo genas

Mokykite vaikus iškęsti sunkumus ir išgyventi:

Keiskite nusistovėjusią tvarką ir planus
Mokykite prisitaikyti
Parodykite, kad susierzinimas yra suvaldomas
Mokykite susidorojimo su sunkumais strategijų

Kokią pačią baisiausią situaciją galite įsivaizduoti? Kartą paklausta, viena mano klientė akimirksniu nedvejodama atsakė, kad labiausiai bijotų nors trumpam atsidurti lėktuve. Ji sakėsi niekada gyvenime neskridusi, o kai tik mėgindavo įtikinti save leistis į kokią nors kelionę lėktuvu, taip ir nesukaupdavo pakankamai drąsos. Daugelis mūsų bijo skristi, bet išmokstame suvaldyti tokią baimę, galbūt iš būtinybės ar norėdami pasinaudoti kelionių lėktuvu privalumais. Šioji klientė gyveno tokį gyvenimą, kad jai niekada nereikėjo lipti į lėktuvą, ir buvo įsitikinusi, jog ir neprireiks. Ji nenorėjo lavinti įgūdžių, reikalingų norint suvaldyti savo baimę. Be abejonės, jos gyvenimas buvo suvaržytas. Žmonės, vaizdai ir patirtys, kurias išgyvename keliaudami oru, jai niekada nebus lengvai pasiekiami. Neįstengdama priimti pokyčių, nenorėdama išmokti nugalėti baimę ir prisitaikyti, didžiąją gyvenimo dalį ji praleis nedidelėje teritorijoje.

Kas leidžia vienam žmogui nugalėti skrydžio baimę, o kitas tos pačios baimės lieka beviltiškai užspeistas į kampą? Labai vilioja ieškoti absoliučių tiesų apie žmogaus prigimtį, tikėti, kad galima rasti aiškių, nedviprasmiškų atsakymų į tai, kas padeda įveikti sunkumus ir išgyventi katastrofas. Tačiau matydami pasaulį tik juoda ir balta spalvomis, galime nepastebėti paprastos tiesos: nėra jokių absoliutų, mes visi esame skirtingi ir nėra vieno „teisingo“ kelio. Asmenybių skirtumai, vaikystėje išmoktos pamokos, teigiamos ar neigiamos, sunkumų įveikimo strategijos,

sugebėjimas ištverti ir priimti sielvartą – visa tai yra veiksniai, nuo kurių priklauso, kaip įveiksime ir suvaldysime savo baimes.

Išlikimo genas

Savo knygoje „Išgyvenimo klubas: paslaptys ir mokslai, galintys išgelbėti gyvybę“[5] Benas Šervudas pasakoja keleto katastrofas išgyvenusių žmonių istorijas ir pažymi, kad jie turėjo daug bendrų bruožų, kurių ryškiausi – optimizmas ir dvasingumas. Remdamasis įtikinamais tyrimais, ponas Šervudas kelia mintį, jog egzistuoja išlikimo genas. Mes galime paveldėti sugebėjimą išgyventi ir jis gali būti labiau „išsivystęs“ nei pas kitus žmones. Tačiau tai tik iš dalies tiesa. Galbūt sugebėjimas greitai atgauti fizines ir dvasines jėgas keičiasi priklausomai nuo situacijos tiek pat, o gal ir labiau nei priklausomai nuo žmogaus charakterio. Gal sugebėjimas išgyventi priklauso nuo žmogaus psichikos būklės krizės metu? Neabejotina: visi išgyvenusieji Šervudo knygoje sutinka, kad pozityvus požiūris buvo lemiamas veiksnys jų išlikimui.

Išlikite ramūs

Daugeliui žmonių kelionė lėktuvu nesukelia streso. Kitiems tai siaubinga patirtis ir mėginti įveikti šią baimę labai sunku, todėl daug kas tiesiog atsisako juo skristi. Nemažai mūsų gyvena tarp šių dviejų kraštutinumų. Atsidūrę prie lėktuvo durų, galime lengvai suvaldyti staigų baimės jausmą arba išmokstame prisitaikyti prie aplinkybių. Daugeliui iš mūsų neteks atsidurti situacijose, kuriose reikėtų išbandyti savo išlikimo geną, bet visi tam tikra forma patiriame stresą ir nerimą, nesvarbu, kokio amžiaus bebūtume. Visi žinome, kad tai, kaip sugebame susidoroti su stresinė-

[5] *Ben Sherwood „The Survivors Club: The Secrets and Science that Could Save Your Life“.*

mis situacijomis, gali turėti didelės įtakos bendrai mūsų sveikatai. Norėdami pasirūpinti savimi ir aplinkiniais, privalote išmokti išlikti ramūs ir susikaupę bei mokėti panaudoti tam tikras strategijas, padedančias suvaldyti, sumažinti ar pakęsti stresines situacijas. Dauguma žmonių apskritai neturi jokių strategijų; taigi jei padėsite vaikams jas įvaldyti, išmokysite juos išgyventi.

Gydytojai vis dažniau randa įrodymų, kad teigiamos mintys padeda įveikti kai kurias depresijos formas. Optimizmas yra teigiamas susidorojimo su sunkumais įgūdis. Privalote jį skiepyti savo augantiems vaikams. Kaip visa tai susiję su knyga apie sumanumą ir vaikų mokymą vengti pavojingų situacijų? Štai kaip: sugebėjimas išlikti ramiam yra išlavinamas įgūdis, tiesiogiai susijęs su saugumu. Galime padėti savo vaikams, mokydami juos nusiraminti ir susikaupti nepalankiose situacijose; išmokyti juos tvirtai stovėti ant žemės, kvėpuoti ir sutelkti visą dėmesį į esamą akimirką. Kai kurios mokyklos Kalifornijoje jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams duoda žemės drebėjimo išgyvenimo daiktų rinkinius. Tėvų prašoma parašyti laišką, kuriame jie primintų savo vaikams: „Nusiramink, tu esi mylimas ir netrukus būsi surastas". Tokių laiškų tikslas akivaizdus. Prisimenu, kaip man buvo nejauku rašyti šiuos laiškus savo vaikams, bet taip pat ir ramino pagalvojus, kad jie turės juos nelaimės atveju.

Mokyti vaiką išlikti ramiam yra tikrai sunku, ypač jei esate iš tų tėvų, kurie linkę šiek tiek perdėtai į viską reaguoti. Labai svarbu tiksliai žinoti, kokie esame patys, todėl trumpai pagalvokite apie tai. Kaip elgėtės stresinėje situacijoje? Kaip manote, ko išmoko jūsų vaikai, matydami jūsų reakciją? Viena mano draugė pasakojo užaugusi namuose, kur visi pernelyg jautriai į viską reaguodavo, viskas atrodydavo lyg didžiulė drama. Ji sakė, jog tik pradėjusi jodinėti arkliais suprato, kad ir pati buvo pernelyg jautri. Arkliai turi įgimtą gebėjimą perimti mūsų stresą, nes jų pačių galimybės išgyventi priklauso nuo sugebėjimo įvertinti potencia-

lų pavojų. Dėmesingas raitelis junta nuolatinį grįžtamąjį ryšį iš gyvūno. Taigi draugė, pasinaudodama patirtimi su arkliais, išmoko išsaugoti ramybę net išsigandusi. Jeigu ji perdėtai reaguodavo būdama su arkliu, jis neišvengiamai atsakydavo tuo pačiu, baidydavosi, bijodavo šokti, mėgindavo atbulas atsitraukti nuo kliūties. Visa tai tik įrodo, kad arkliai yra ypač jautrūs žmogaus psichinėms reakcijoms. Ilgainiui ji perdavė tai, ką išmoko iš arklių, savo dviem vaikams. Dabar jie visi taiko lėto kvėpavimo techniką, kai jaučiasi įsitempę, ir kiekvieną rytą kelias minutes praleidžia sėdėdami ramiai, susikaupę.

Nusiraminimo įgūdžių lavinimas

- Atidumo lavinimas reiškia, kad sutelkiate dėmesį į tai, kas vyksta čia ir dabar.
- Susitelkite į dabartį, o ne praeitį ar ateitį. Kvėpuokite!
- Sutelkę dėmesį į šią akimirką, jūs mokotės nusiraminti. Suskaičiuokite keturis ar penkis daiktus, kuriuos matote aplink save. Dabar suskaičiuokite keturis ar penkis dalykus, kuriuos jaučiate. O dabar keturis ar penkis dalykus, kuriuos girdite.
- Pasimokykite pajusti tą vietą, kur įeina ir išeina jūsų įkvepiamas oras.
- Nuleiskite abi pėdas ant žemės, sulėtinkite kvėpavimą ir pasistenkite išleisti įtampą nuo viršugalvio iki pat kojų pirštų galiukų. Darykite tai lėtai.
- Įkvėpdami suskaičiuokite iki penkių. Iškvėpdami taip pat suskaičiuokite iki penkių. Atpalaiduokite pečius.

Nereikia šūsnies mokslinių duomenų, kad padarytume išvadą, jog mokytis nusiraminti yra geriau nei pasiduoti nerimui; pasitikėti savimi yra geriau nei bijoti, o optimizmas yra daug naudingesnis už depresiją. Remdamasi praktine patirtimi ir nauja litera-

tūra, dar norėčiau atkreipti jūsų dėmesį, jog lankstumas taip pat labai svarbus. Kartu su optimizmu, visi pono Šervudo „Išgyvenimo klube" paminėti žmonės mokėjo vienaip ar kitaip prisitaikyti.

Būkite lankstūs

Ką praktiškai reiškia lankstumas? Tai yra sugebėjimas prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių. Norėdami susidoroti su gyvenime kylančiais sunkumais, mes išsiugdome tam tikrus mąstymo modelius, prielaidas ir įsitikinimus, kurie leidžia greitai apsispręsti ir atitinkamai reaguoti į susidariusias situacijas. Laikui bėgant nesunku tapti konservatyviais, griežtais ir nelanksčiais, „užstrigti" savo mąstymo modeliuose. Įsivaizduokite, kad jūsų dukra grįžusi namo pareiškia, jog jai nepatinka, kaip mokytojas nurodinėja mokiniams. Kaip reaguotumėte? Kokią pamoką perteiktų jūsų atsakymas? Ar iš karto vyktumėte į mokyklą ir mėgintumėte pervesti dukrą į kitą klasę, o gal labiau padėtumėte savo vaikui, jei, kol renkate daugiau informacijos, paaiškintumėte jai, kad visi žmonės elgiasi skirtingai? Mokydami dukrą lankstumo – sugebėjimo prisitaikyti, – jūs ruošiate ją neišvengiamam momentui, kai nebūsite šalia ir negalėsite apsaugoti nuo netinkamo kito žmogaus elgesio. Pasitikrinkite, ar jūs, kaip tėvas, esate pasirengęs leisti vaikui laviruoti tarp gyvenimo iššūkių ir taip lavinti jo lankstumą. Ieškokite progų ir galimybių palaikyti vaiko gebėjimus susidoroti su iššūkiais.

Vienai mano pažįstamai tokia galimybė atsirado jos vaikui tapus liudininku scenos, kai mokyklos direktorius trenkė prasižengusiam paaugliui per veidą ir sugurino nosį už tai, kad šis ištraukė kitam mokiniui iš rankų knygą. Aišku, paauglys pasielgė netinkamai. Direktorius sureagavo pernelyg audringai. Šis kivirčas labai sujaudino ir prislėgė mano pažįstamos vaiką ir dar kelis kitus tai mačiusius mokinius. Po kelių savaičių mokyklos vadovas

pranešė savo šios istorijos versiją. Tiesą sakant, jis pareiškė, jog tos scenos liudininkais tapę vaikai melavo. Jis tiesiai šviesiai paskelbė, kad to, ką jie sakė, nebuvo.

Vaikai atsidūrė tarp dviejų ugnių ir liko sugniuždyti neatitikimo tarp to, ką jie matė, ir to, ką dabar skelbė mokyklos vadovas. Tėvų bendruomenė pasidalijo į priešingas stovyklas, daugelis tikėjo, kad vaikai melavo, kiti reikalavo, kad direktorius atsistatydintų. Mano pažįstama dažnai kalbėjosi su sūnumi apie tuos įvykius. Ji netgi svarstė galimybę perkelti vaiką į kitą mokyklą. Kaip dažnai nutinka tokiais atvejais, praėjo daugiau nei metai, kol direktorius atsisakė savo posto, o toji istorija taip niekada ir nebuvo iki galo išaiškinta. Net ir dabar, praėjus vienuolikai metų, žmonės laikosi skirtingų nuomonių apie tai, kas tada nutiko.

Vis dėlto iš tokios niekam tikusios situacijos išėjo šis tas gero. Taip, mano pažįstamos sūnus susidūrė su liūdna realybe, kad suaugusieji ne visada patiki vaikais, bet jis taip pat sužinojo, jog sugebėjo būti lankstus ir prisitaikyti prie nemalonios situacijos, kol direktorius dar pusantrų metų vadovavo mokyklai. Šis incidentas tapo nesmagia patirtimi įspūdžiams jautriam vaikui, tačiau buvo tinkamai panaudotas motinos, nepraleidusios progos su sūnumi aptarti šią sudėtingą temą, pamokyti jį kelių susidorojimo su sunkumais strategijų bei padėti jam išmokti prisitaikyti.

Sugebėjimas išgyventi gali būti įgimtas, bet, panašiai kaip ir drovumas, tai nėra asmenybės bruožas. Anksčiau manėme, kad drovų vaiką reikia palaikyti ir apginti, nes, galų gale, „toks jau jis yra". Dabar mokome vaikus išeiti iš komforto zonos ir išmėginti ką nors skirtingo. Sugebėjimas išgyventi iš tikrųjų gali priklausyti nuo genų, bet mes galime išmokyti vaikus lankstumo, kad jie taptų stipresniais. Normanas Doidge'as savo knygoje „Save keičiančios smegenys"[6] meta iššūkį nusistovėjusiai nuomonei, kad

---

[6] *Vert. M. Morkytė, „Kitos knygos", 2012, Vilnius.*

mūsų smegenys negali keistis. Jis aiškina, jog naujausi neurologijos mokslų tyrimai rodo, kad žmogaus smegenys, veikiamos minčių ir veiklos, pasižymi gebėjimu keistis. Jos tiesiogine prasme prisitaiko prie aplinkybių.

Kaip reaguoti į iššūkius?

Dirbant su vaikais patariama jiems mažiau aiškinti ir mokyti, o daugiau kurti jų elgesio modelį. Taigi prieš mėgindami išsiaiškinti, ar lankstūs jūsų vaikai, pirmiausia paklauskite savęs, ar lengvai prisitaikote prie pokyčių. Priešinatės naujoms technologijoms ar su džiaugsmu jas priimate ir stengiatės išmokti, kaip jomis naudotis? Klausotės tos pačios muzikos, kokios klausėtės paauglystėje, ar domitės naujais, skirtingais atlikėjais? Senstant mums darosi vis sunkiau būti lanksčiems, todėl turime dar daugiau priežasčių prisiversti lavinti lankstumą, kad galėtume tinkamai reaguoti į pokyčius. Anksti pradėkite pasakoti vaikams apie tai, kaip patiems kartais sunku susitaikyti su pasikeitimais. Tegul toks prisipažinimas paskatina jus su vaikais nugalėti nenorą būti lanksčiems. Paklauskite savęs, ar teigiamai demonstruojate sugebėjimą prisiderinti ir prisitaikyti. Teigiamu prisitaikymu galima vadinti ir nusivylimą, kai kas nors vyksta šiek tiek kitaip, nei tikėjotės, bet galiausiai vis tiek parodote vaikui, kad gebate priimti pokyčius. Neužmirškite, kad vaikai mokosi ne tik patys ką nors darydami ar atlikdami, bet ir stebėdami juos supančių suaugusiųjų elgesį. Neapsunkinkite jų savais vidiniais procesais, bet leiskite vaikams pamatyti, kaip jūs ar kiti jiems svarbūs asmenys stoja į kovą su iššūkiais.

Ar klausiate savo vaikų, kaip jie mėgina susidoroti su stresu jų gyvenimuose? Galbūt galėsite apie tai pasikalbėti po ypač sunkaus kontrolinio darbo mokykloje arba po to, kai jiems teko susidurti su įtempta, sudėtinga situacija. „Kaip jauteisi?“, „Ką tokiu

atveju darei?", „Ar bijojai?" Smalsaukite ir atidžiai klausykitės jų atsakymų. Galite ir patys išmokti kai ką naudingo!

Tačiau kaip visa tai, apie ką dabar kalbėjomės, susiję su mėginimu išgyventi pagrobimą? Galbūt labiau, nei manote. Negalima nuvertinti optimizmo svarbos stengiantis išgyventi psichologines ir fizines traumas sukeliančius įvykius. Mėginimas išgyventi prasideda nuo to, kaip vaikas gali elgtis, pajutęs grėsiantį pavojų. Atitinkamas požiūris – gal ir ne viskas, bet galvosena gali padidinti budrumą ir norą tęsti bei gyventi toliau. Pakartosiu, kad lankstumas – tai sugebėjimas prisitaikyti prie situacijos nesileidžiant sugniuždomam. Tokie gebėjimai gali smarkiai padidinti galimybę išgyventi ir galiausiai atsigauti po pagrobimo.

16 skyrius

Kada papasakoti vaikams?

Kalbėdamiesi su vaikais, neužmirškite:

Jų amžiaus (subrendimo lygio)

Užduoti jiems klausimų

Kiekvienas vaikas yra kitoks. Vaikų augimo tarpsniai gali būti panašūs, bet visi auga skirtingu tempu. Žinau, žinau, girdėjote tai šimtus kartų, bet tai tikra tiesa. Šie skirtumai labai priklauso nuo to, kada ir kaip pradedate kalbėtis su vaikais sudėtingomis, sunkiomis temomis. Pažįstu tokias dvynukes, pavadinsiu jas Ana ir Mišele, kurios viską daro skirtingai, nors gimė vos penkių minučių skirtumu. Dar kūdikystėje Ana buvo didesnė už Mišelę ir vaikščioti pradėjo daug anksčiau. Sulaukus jaunesniojo paauglystės amžiaus, Mišelė praaugo savo sesę penkiolika centimetrų. Ji buvo labiau koordinuota už Aną ir pradinėje mokykloje žaidė mažąjį beisbolą ir tinklinį. Vidurinėje mokykloje Mišelė vis dar buvo penkiais centimetrais aukštesnė už sesę, bet pasidarė drovi, o Ana tapo gimnastikos žvaigžde, turėjo daug draugų ir mėgo lankytis mokyklos šokiuose. Viskas, kas buvo pranašauta kūdikystėje, pasikeitė, kai mergaitės pradėjo mokytis pradinėje mokykloje, ir dar kartą pasikeitė vidurinėje mokykloje. Sulaukus paauglystės, aukštesnioji baiminosi visko, kas buvo nepažįstama, o žemesnioji net nesusimąsčiusi pasinerdavo į naujus dalykus.

Kartais žmonės elgiasi su Ana lyg su jaunesne sesute, nes ji žemesnė, o su Mišele – lyg su vyresne, labiau subrendusia mergina. Pavyzdžiui, Anai patinka prižiūrėti mažus vaikus, o Mišelė visiškai nežino, kaip su jais elgtis, tačiau kaimynai dažnai tikisi, kad vaikų prižiūrėti ateis Mišelė, ir labai susirūpina, jei pasirodo Ana. Kartą viena kaimynė paskambino dvynukių mamai ir paprašė,

kad ateitų Mišelė, nes jaudinosi, jog Ana nėra pakankamai suaugusi ir subrendusi, kad galėtų tinkamai prižiūrėti vaikus. Mamai teko įtikinėti kaimynę, jog jos dukros yra vieno amžiaus ir Ana kuo puikiausiai susitvarkys su jai patikėta užduotimi.

Vaiko išvaizda neturi nieko bendro su jo brandumu. Prisiminkite pažįstamus vaikus. Nors jie mokosi vienoje klasėje, dar nereiškia, kad jie tokio pat psichologinio amžiaus kaip klasės draugai. Emocinis amžius skamba lyg įmantrus, neįprastas terminas, bet taip nėra. Iš esmės jis reiškia, kaip asmuo gali susidoroti su sunkiomis temomis ir nelikti sukrėstas. Tai nėra labai mokslinis apibrėžimas, bet jis puikiai iliustruoja tai, ką noriu pasakyti!

Toliau pasiūlysime tėvams, kaip jie galėtų pradėti pokalbį apie sudėtingus dalykus su skirtingo amžiaus vaikais. Neužmirškite, kad emocinis amžius yra labai svarbus. Kai kurie penkiamečiai puikiai supras sudėtingas saugumo taisykles, o kitus paauglius gali išgąsdinti įvairios išdėstytos smulkmenos. Šioje knygoje viskas suskirstyta pagal amžiaus grupes, bet galite vadovautis savo nuovoka, nes tik jūs geriausiai pažįstate savo vaikus. Kai kurie devynmečiai panašesni į šešiamečius, o kiti į vienuolikmečius, be to, visi pažįstame suaugusių žmonių, kurie elgiasi kaip vaikai!

Amžius nuo 2 iki 6: patys mažiausi

Jūsų namuose auga dvimetis? Nereikia nė sakyti, kad tokiems vaikams ilgi pokalbiai netinka, atkreipkite dėmesį į staiga apsiblaususias jų akis, jei kalbate per ilgai! Labai tikėtina, jog jie staiga atsistos ir nueis žaisti arba pradės zirzti. Viskas, kas trunka ilgiau nei minutę, tokiems mažyliams yra per ilgai. Jiems nelengva mąstyti logiškai ir jie nelabai moka aiškiai išreikšti savo mintis. Mažyliai dar tik pradeda mokytis pasakyti visą sakinį ir dažnai maišo žodžius. Tikriausiai jie žiūrės į jus kaip į ateivį, jei mėginsite kalbėtis apie jiems nesuprantamus dalykus. Ir vis dėlto jie kasdien

išmoksta naujų dalykų ir daugelio tokio amžiaus vaikų žodynas plečiasi neįtikėtinais šuoliais. Galbūt jie dar nesugeba papasakoti ilgesnės istorijos, bet neužmirškite atidžiai klausytis. Jūsų vaiko pasakojimas gali būti supainiotas, pabaiga papasakota pradžioje, bet tai nereiškia, kad visa istorija yra neteisinga. Viena maža mergytė mėgino apibūdinti ją išgąsdinusį vyrą, sėdintį automobilyje gatvėje. Ji vis kartojo: „Jis nuvažiavo", pamiršusi paminėti faktą, kad tas žmogus sėdėjo automobilyje priešais jų namą. Mama turėjo įdėmiai klausytis, kad suprastų, jog tai yra reali situacija, o ne sugalvota istorija. Tada mergytė pridūrė kažką apie „arklį ant mašinos", ir mama visai suglumo. Iš pradžių tai skambėjo kaip fantazijos. Tik vėliau, kadangi mama atidžiai klausėsi, ji suvokė, jog vyriškis sėdėjo automobilyje, ant kurio buvo pavaizduotas arklys; tai buvo „Ford Mustang" ženklas. Nors ir užtruko, bet mama išgirdo pakankamai informacijos, kad suprastų visą pasakojimą. Dabar ji žinojo, jog turi būti budri ir ko turi saugotis.

Kalbėkite paprastai

Kaip su tokio amžiaus vaikais kalbėtis apie sudėtingus arba gąsdinančius dalykus? Akivaizdu – kuo paprastesniais sakiniais. Tiesą sakant, visus svarbius dalykus, kuriuos privalote pasakyti vaikams, nesvarbu, kokios amžiaus jie bebūtų, geriausia išdėstyti labai paprastai. Jums nereikia išgąsdinti vaikų, jei norite, kad jie įsisąmonintų taisyklę, jog tėvai ar kiti globėjai privalo visada žinoti, kur vaikai yra. Mažiems vaikams paprasčiau pasakyti, kad jie turi visą laiką būti šalia suaugusiojo, nei aiškinti to priežastis. Tokia taisyklė, ir viskas. Kai kurie vaikai gali būti tiek subrendę, kad imtų domėtis prašymo priežastimis, tačiau jums svarbiausia pasirūpinti, jog jie laikytųsi šios taisyklės, negaištant laiko aiškinimams. Beje, visiems vaikams reikia praktikos norint įsiminti ir elgtis pagal saugumo nurodymus.

Kaip su 2–6 metų vaikais kalbėtis apie pagrindines saugumo taisykles

1. Tavo mamytė ir tėvelis labai tave myli ir nori, kad būtum saugus ir laimingas. NIEKADA negali vienas kur nors eiti. Kol paaugsi, privalai visur vaikščioti su vienu iš mūsų. Mes tave prižiūrėsime.
2. Kai išeiname pasivaikščioti, nebėk vienas priekyje. Visada turi stebėti mus.
3. Kai sakau SUSTOK, privalai sustoti. Jeigu taip nedarysi, turėsi įsikibti man į ranką. (Ir patys laikykitės šių taisyklių!)
4. Jeigu kas nors tave liečia, kutena, ir tau tai nepatinka, PRIVALAI pasakyti mums. Niekas ant tavęs nesupyks. Nieko blogo, jei pasakysi „ne“.

Praktiškai tai galite išbandyti visai paprastai: nusivesti vaiką į didelę parduotuvę, laikyti už rankos ir priminti, jog visada būtų šalia jūsų. Paprastai tokio amžiaus vaikams reikės labai daug kartų priminti, kad nenuklystų nuo jūsų. Kai kuriems tai pavyksta lengviau, kitiems sunkiau. Anksčiau dažnai matydavome mažų vaikų su pasaitais, už kurių laikydavo tėvai; regis, tikrai kvailai atrodantis dalykas, bet geriau pagalvojus, ne tokia ir bloga išeitis. Kas geriau? Pasaitas ar panika vaikui pradingus ir jums lakstant po parduotuvę? Puiki mintis paprašyti vaiko laikytis už vežimėlio rankenos – svarbu, kad jis suprastų, ko prašote. Mano vyras mėgindavo išgąsdinti mūsų vaikus, kad jie laikytųsi šalia jo viešose vietose. Jis sakydavo, kad „blogas žmogus pagaus juos“, jei neklausys. Galiausiai pasiūliau jam naudoti kitokį metodą. Prašiau jo sakyti: „Neatsilik nuo manęs, kol būsime čia“ arba „Pažaiskime, kol esame čia: ar gali visą laiką mane stebėti?“, arba „Pamėgink būti mano šešėliu: kitas septynias minutes visur sekiok paskui mane“ (pastebėjau, kad vaikams patinka, kai būna tiksliai nustatytas lai-

kas). Mažiems vaikams galima siūlyti šiuos žaidimus, bet jie privalo išmokti taip elgtis, todėl priminkite, kad jeigu jie nubėgs toliau, turės laikytis jums už rankos (arba švarko, vežimėlio rankenos, jeigu taip patogiau). Neužmirškite, kad patys turite griežtai laikytis savo nustatytų taisyklių. Papirkinėjimai ir gąsdinimai gali suveikti tik akimirkai, bet ilgainiui jie tik paskatins vaiką mėginti nepaklusti. Kartais lūkesčiai yra paprasčiausias ir pats efektyviausias sprendimas: pasakykite savo vaikui, kokio elgesio iš jo tikitės, ir patys būkite tikri, kad jis gali jums paklusti. Jei tikite, jog jūsų vaikai sugeba gerai elgtis, labai gali būti, kad jie taip ir darys!

Tokio amžiaus vaikai ir net šiek tiek vyresni dažnai elgiasi taip, tarsi viską gerai suprastų, bet taip iš tikrųjų nėra. Arba gali akimirkai suprasti, bet greitai pamiršti. Jau žinome daug pavyzdžių, kai vaikai džiaugsmingai sutinka „padėti" svetimam žmogui ieškoti pasimetusio šuniuko, nepaisant ilgų pokalbių su mama ar tėčiu apie tai, kad su nepažįstamu žmogumi negalima niekur eiti. Dažnai jiems tai priminkite, žaiskite įvairias situacijas, bet svarbiausia – stenkitės, kad visada matytumėte savo mažus vaikus.

Įtampos ir streso ženklai

Visi vaikai reaguoja į stresą skirtingai, bet net ir labai mažus vaikus gali paveikti juos supančių žmonių nuotaikos ir emocijos. Turėtumėte atkreipti dėmesį į tokį elgesį:

- Padidėjęs nesavarankiškumas arba verksmingumas.
- Baimė dalykų, kurių anksčiau nebijodavo.
- Daugiau pykčio ar susierzinimo priepuolių.
- Sunku užmigti ar išmiegoti naktį.
- Pasikeitę valgymo įpročiai.
- Žaidimuose atvaizduojami trauminiai įvykiai.
- Lėtesnė reakcija, sumažėjęs emocionalumas.

6–9 metų vaikai

Būkite sąžiningi. Kalbėkitės su vaikais, užduokite jiems klausimų, kad išsiaiškintumėte, ar jie tikrai supranta.

Jei namuose turite 6–9 metų amžiaus vaikų, tikriausiai jaučiatės lyg gyventumėte su policininkais. Labai egocentriškais policininkais. Viskas sukasi aplink juos. Jie mėgsta faktus ir nori, kad tie faktai būtų aiškūs. Pakartosiu, kad vaikai gali labai skirtis savo temperamentu, charakteriu, subrendimo lygiu, bet šioje amžiaus grupėje geriausia aiškiai išdėstyti informaciją, kurią jie privalo žinoti. Jei sakysite „Lengvai atėjo, lengvai išėjo“, jie norės žinoti, kas atėjo ir kur išėjo. Jų smegenys ką tik subrendo tiek, kad jau pradėtų po truputį suprasti juokus ar „sparnuotus posakius“. Tačiau su jais jau galime pasikalbėti ilgėliau. Kartais pokalbį galite ištęsti iki penkių minučių, bet nesitikėkite, kad jie prisimins viską, ką sakėte. Jie dar tik mokosi dalyvauti pokalbyje. Puikiai prisimenu, kai mano sūnus ir jo pusbrolis tokio amžiaus sėdėdavo automobilio gale savo kėdutėse ir plepėdavo be ypatingo tikslo, be pradžios, vidurio ir pabaigos.

Jeigu pasiseks, šio amžiaus vaikas galbūt šiek tiek geriau supras jūsų požiūrį ir leis jums tai žinoti. Kai mėginsite paaiškinti, kad neverta sučiulpti dviejų ledinukų ant pagaliukų prieš pietus, nes jis gali pasijusti sotus ir nenorėti valgyti, vaikas gali tai puikiai suprasti. Kai kurie vaikai galbūt jums to ir nepasakys, bet jeigu jie liausis ginčijęsi, gali būti, jog viską suprato. Jei pasakysite vaikui, kad bus saugiau laikytis kuo toliau nuo suaugusiojo, kuris dažnai lankosi vaikų žaidimų aikštelėje, nors pats vaikų neturi, jam tai gali būti suprantama. Vis dėlto, jeigu norite būti tikri, nuolat prižiūrėkite vaikus ir savo pamokymus mėginkite pritaikyti praktiškai.

Kaip su 6–9 metų vaikais kalbėtis apie pagrindines saugumo taisykles

Šias taisykles surašykite kartu su vaiku.

1. Sudarykime sąrašą žmonių, kuriais pasitikime ir kuriems mes rūpime. Laikysime jų telefonų numerius ten, kur galėsi lengvai pasiekti. Taip galėsi paskambinti jiems, kada tik panorėsi. Tai VIENINTELIAI žmonės, galintys pavėžėti tave automobiliu.
2. Niekada niekur neik, niekam nepadėk ir nieko neimk, ką tau kas nors duoda, taip pat nesėsk į automobilį prieš tai nepranešęs mums ar žmonėms, kurie tuo metu tavimi rūpinasi. Net jeigu manai, kad būsi apibartas, vis tiek pasakyk!
3. Niekada neik vienas. Jei kur nors eini, pasiimk su savimi draugą.
4. Pasakyk „NE", jei kas nors darys tau ką nors, kas tau nepatinka arba verčia jaustis nejaukiai. Galima žmonėms pasakyti „ne" – tu nesi nemandagus, o tiesiog nori apsiginti.
5. Papasakok KAM NORS iš šio sąrašo, jeigu tau nutiko kas nors negero. Niekas ant tavęs nesupyks, bet padės viską išsiaiškinti.
6. Netikėk viskuo, ką žmonės kalba. Aptark tai su žmonėmis iš šio sąrašo. Jeigu kas nors sako, kad „privalai" su tuo žmogumi kažkur eiti, nors tu nieko apie tai nežinai, paskambink kam nors iš sąrašo ir paklausk!

Kai mano vaikai buvo penkerių ir devynerių metų amžiaus, nutiko kai kas, puikiai įrodęs, kaip skirtingai viską supranta tokio amžiaus vaikai: tai prasidėjo per Helovino šventę rajone, kuriame anksčiau gyvenome. Apie ketvirtą valandą po pietų mūsų kai-

mynų namą apsupo specialiųjų policijos operacijų komanda su paruoštais ginklais. Nieko panašaus anksčiau nebuvo įvykę. Mes gyvenome mažame pietų Kalifornijos miestelyje ir net nežinojome, kad tokioje vietovėje egzistuoja specialiosios policijos pajėgos. Kaip tik tuo metu mergytė iš apsupto namo buvo pakvietusi mano penkiametę dukrą ateiti saldainių. Mano duktė pamanė, kad tai, kas vyksta, yra Helovino šventės dalis, ir ruošėsi tučtuojau eiti į draugės namus.

Kai neleidau, ji pradėjo šaukti, kad aš „sugadinsiu draugės parengtą staigmeną“. Juk buvo Helovinas, o jai vyrukai iš specialiųjų pajėgų atrodė kaip žmonės su karnavaliniais kostiumais. Mano devynmetis sūnus norėjo eiti „padėti policijai“, nes jis matė kažką besislapstant už namo ir norėjo jį sučiupti. Vis dėlto mes visi likome namuose ir tik vėliau tą savaitę sužinojome, jog tai buvo policijos reidas, kurio metu buvo rastas vienas kanapių augalėlis.

Vėliau man buvo tikras iššūkis kalbėtis su savo vaikais apie tai, kas įvyko, nes abiems reikėjo faktų, tik kitaip pateiktų. Penkiametė turėjo suprasti, kad negali eiti žaisti pas draugę į namus, nes nežinojome, ar tai saugu. Mes pasakėme jai, kad policija buvo atvažiavusi, nes manė, jog tame name gyvenantys žmonės darė kažką blogo. Nežinojome, ar kas nors buvo suimtas, o jeigu taip, tai nežinojome, už ką, todėl nenorėjome, kad ji atsidurtų neaiškių įvykių viduryje. Devynmečiui reikėjo faktų, kad naktimis nesapnuotų košmarų apie „blogus“ kaimynus. Jam taip pat pasakėme, kad policija manė, jog tie žmonės laužė įstatymus. Dar pažadėjome papasakoti jam daugiau, kai tik patys sužinosime. Tai pavyzdys, kaip teko kalbėtis su vaikais apie tą patį įvykį akcentuojant skirtingus dalykus – priklausomai nuo jų amžiaus. Neužmirškite, kad dviem to paties amžiaus, bet skirtingo išsivystymo lygio vaikams gali prireikti skirtingų paaiškinimų.

9–12 metų vaikai

Skatinkite sugebėjimą suprasti, kaip gali jaustis kiti žmonės, ir ieškokite galimybių sustiprinti jų pasitikėjimą savimi.

Ką gi, jūsų vaikai po truputį pradeda atsiskirti nuo jūsų. Jie mėgina būti savarankiškesni, ir jūs, regis, tampate jiems nebe tokie svarbūs kaip anksčiau. Vaikai labiau nepriklausomi ir nori, kad jūs mažiau jais rūpintumėtės. Tokio amžiaus vaikams labai svarbu priklausyti tam tikroms grupėms, turėti žaislų ir elektroninių prietaisų. Mergaitės ir berniukai pradeda skirtingai elgtis. Berniukai galbūt mažiau norės kalbėti apie asmeninius dalykus, tokius kaip žmogaus kūnas, jo funkcijos, nei mergaitės. Toks neryžtingumas gali būti svarbus kalbantis su šios amžiaus grupės vaikais apie sudėtingas seksualinio išnaudojimo temas. Berniukai, linkę nutylėti, nenorintys kalbėti apie seksą, gali dvigubai labiau susigėsti, jei kas nors prašo jų padaryti ką nors nemalonaus. Skatinkite vaiką išsakyti savo mintis ir uždavinėkite klausimų įvairiomis temomis. Neužmirškite: kad ir kokie subrendę jie gali atrodyti, iš tikrųjų jie dar tik vaikai ir neturi pakankamai išsivysčiusių gebėjimų susidoroti su suaugusiųjų pasauliu. Pasakokite jiems išgalvotų pavyzdžių. Viena mama papasakojo apie berniuką, kuriam stovyklos padėjėjas rodė pornografines nuotraukas. Ironiška, bet jos sūnus pasisakė, kad ir jam nutiko panašus dalykas, tik su kitu jų bendruomenės žmogumi. Motinos pateiktas pavyzdys atvėrė jam kelią pasikalbėti labai nepatogia tema. Mes nebūtinai siūlome išgalvoti dalykus, kad galėtumėte pasikalbėti su savo vaikais, tiesiog ieškokite progų pokalbiams tokiomis temomis. Šio amžiaus vaikams vis dar reikia griežtų taisyklių ir savo žodžio laikymosi, jeigu jas sulaužo. Neturėtumėte veltis į ginčus „kodėl", bet turite išsakyti savo argumentus, kad vaikai ir patys pradėtų suprasti, kaip apsisaugoti.

Kaip su 9–12 metų vaikais kalbėtis apie pagrindines saugumo taisykles

Atkreipkite dėmesį, kad kalbėdamiesi su šios amžiaus grupės vaikais galite ir juos įtraukti į diskusiją, bet neturite leisti jiems patiems nusistatyti taisyklių.

1. Sudarykime sąrašą žmonių, kuriais pasitikime ir kuriems mes rūpime. Laikysime jų telefonų numerius ten, kur galėsi lengvai pasiekti. Taip galėsi paskambinti jiems, kada tik panorėsi. Tai VIENINTELIAI žmonės, galintys pavėžėti tave automobiliu netikėtu ar kritiniu atveju. Kaip manai, ką dar turėtume įtraukti į šį sąrašą?
2. Manau, kad tu ir pats jau daraisi nuovokus ir moki neblogai apsispręsti, bet vis tiek dar privalai elgtis pagal taisykles.
3. Niekada niekur neik, niekam nepadėk ir nieko neimk, ką tau kas nors duoda, taip pat nesėsk į automobilį, prieš tai nepranešęs mums ar žmonėms, kurie tuo metu tavimi rūpinasi. Net jeigu manai, kad mes galime supykti, vis tiek pasakyk! Galime apie tai pasikalbėti, bet vis tiek privalai laikytis šios taisyklės. Jeigu ne, teks susitaikyti su pasekmėmis – štai kaip svarbu tai yra!
4. Niekada neik vienas. Jei kur nors eini, pasiimk su savimi draugą. Tai labai svarbu tavo saugumui!
5. Pasakyk „NE", jei kas nors darys tau ką nors, kas nepatinka arba verčia jaustis nesmagiai. Tu jau mokaisi apsiginti ir paprašyti to, ko tau reikia. Neužmiršk, kad visada gali pasakyti „Ne".
6. Papasakok KAM NORS iš šio sąrašo, jeigu tau nutiko kas nors negero. Mes tave mylime ir norime apsaugoti, todėl privalai mums pasipasakoti.
7. Netikėk viskuo, ką tau kalba kiti, – pasitark apie tai su kuo nors iš šio sąrašo. Jeigu kas nors sako, kad „privalai"

su tuo žmogumi kažkur eiti, nors tu nieko apie tai nežinai, paskambink kam nors iš sąrašo ir paklausk! Tai yra paprasčiausias apdairumas, o ne bailumas!

13–15 metų vaikai

Leiskite vaikams vadovauti pokalbiui ir taip parodykite, kad jums svarbi jų nuomonė.

Tokio amžiaus vaikai vis dar gali jus „girdėti", nors vėliau jie dar daugiau dėmesio skirs savo nepriklausomybei. Jau ne taip lengva apgauti tokį paauglį, bet jie vis dar naiviai suvokia pasaulį ir gali pernelyg pasitikėti kitais užuot buvę budrūs. Jei labai nori, jie supranta. Dabar jie jau gali tęsti ilgus pokalbius ir užduoti svarbius klausimus, jei tik nori skirti šiek tiek laiko bendravimui su jumis. Nenustebkite, jei jūsų vaikas valandų valandas kalbės savo geriausio draugo namuose, bet su jumis persimes vos keliais žodžiais. Tėvai dažnai sako: „Ji niekada man nieko nepasakoja, daugiausia visko sužinau iš jos draugės!" Berniukai gali būti tikslesni, aiškesni ir tiesmukiškesni, o mergaitės tampa taktiškesnės, nes pradeda labiau jausti pasaulį aplink save. Mergaitėms ima labiau rūpėti kiti žmonės, jų jausmai. Abiem lytims šiame amžiaus tarpsnyje labai svarbu būti „tokiems kaip kiti"; daugelis stengiasi niekaip neišsiskirti iš kitų. Net ir stengdamasi pritapti, jūsų paauglė nori tikėti, kad yra vertinga šiame pasaulyje. Drąsinkite vaikus, nes brangindami save jie įpranta priimti teisingus sprendimus. Turite skatinti, remti ir padėti jiems tinkamai apsispręsti. Tai tinkamas metas paaiškinti savo motyvus dėl kai kurių taisyklių, diskutuoti apie tai. Jie vis dar privalo laikytis taisyklių, bet pokalbio metu vaikai gali išreikšti savo požiūrį ir sužinoti, ką jūs galvojate apie su saugumu susijusias situacijas. Jei vaikai pasielgia neteisingai, nedelskite su pasekmėmis, bet pirmiausia privalote paaiškinti jiems, „kaip ir kodėl". Jeigu jūsų vaikas tiki, kad pasaulis sau-

gus, bet jame yra keletas blogų žmonių, jis gali pasinaudoti savo nuovokumu ir kritinio mąstymo gebėjimais, kad priimtų teisingus sprendimus. Vaikai mėgina praktiškai išsiaiškinti, kuo nori būti ir netgi kodėl nori būti tokie; jie mokosi gyventi šiame pasaulyje.

Kaip su 13–15 metų vaikais kalbėtis apie pagrindines saugumo taisykles

Tai turėtų būti diskusija. Galite skatinti vaikų savarankiškumą, bet vis tiek nepamirškite taisyklių.

1. Kokiems žmonėms, kuriuos mes su tavimi pažįstame, tu rūpi? Ar turi jų telefonų numerius? Tai yra VIENINTELIAI žmonės, kurie atvažiuotų tavęs paimti nenumatytu, kritiniu atveju.
2. Tu tampi vis savarankiškesnis, taigi noriu tave paremti ir išmokyti apsisaugoti. Todėl turi sutikti laikytis šių taisyklių.
3. Niekada niekur neik, niekam nepadėk ir nieko neimk, ką tau kas nors duoda, taip pat nesėsk į automobilį prieš tai nepranešęs mums ar žmonėms, kurie tuo metu tavimi rūpinasi. Galime apie tai pasikalbėti, bet turi sutikti su šia taisykle. Kaip manai, kodėl tai sakau?
4. Niekada neik vienas. Jei kur nors eini, pasiimk su savimi draugą. Tai labai svarbu tavo saugumui!
5. Pasakyk „NE“, jei kas nors darys tau ką nors, kas tau nepatinka arba verčia jaustis nejaukiai. Tu esi mums labai brangus ir visada gali pasakyti „Ne“.
6. Papasakok KAM NORS iš šio sąrašo, jeigu tau nutiko kas nors negero. Mes tavimi labai rūpinamės ir galime tau padėti.
7. Jeigu kas nors sako, kad „privalai“ su tuo žmogumi kažkur eiti, nors tu nieko apie tai nežinai, paskambink kam

nors iš sąrašo ir paklausk! Geriau iš anksto pasitikrinti ir likti saugiam, nei paskui gailėtis!

15 ir daugiau metų vaikai

Kai kurie žmonės mano, kad tėvai tokio amžiaus vaikams turėtų leisti būti visiškai savarankiškiems. Vis dėlto jūsų vaikas vis dar bręsta ir bando išmėginti savo nepriklausomybę. Jam vis dar reikia jūsų paramos ir pamokymų. Turime pripažinti, jog bendravimas su tokio amžiaus vaikais gali būti sudėtingas. Venkite atvirų susikirtimų. Kalbėkite švelniai ir ieškokite galimybių paskatinti atvirumą. Dauguma vaikų nenori, kad dėtumėtės prieš juos visažiniais ekspertais. Vietoj to jie turi žinoti, kad vertinate jų pastangas. Vis dėlto, jei visai nespaudžiate jų, negerai atliekate savo darbą. Jie jau tikrai daug žino ir gali daug ko pamokyti jus, pripažinkite tai ir leiskitės būti mokomi, iš anksto nevertindami ir neteisdami. Stenkitės ir toliau juos šviesti bei lavinti – jie dar nežino visko, be to, turi mažai gyvenimiškos patirties. Dabar labai svarbu žinoti, kad blogas elgesys turi savo pasekmių. Tai ypač aktualu, kai vaikai pradeda mokytis vairuoti, taigi nenusileiskite ir nemėginkite pateisinti netinkamo jų elgesio. Nebijokite pasiginčyti, bet susitaikykite su faktu, kad nuo šiol ne visada laimėsite.

Tokio amžiaus berniukai ir mergaitės gali viską matyti labai skirtingai. Paprastai mergaitės rūpinasi kitais, o berniukams kitų žmonių jausmai taip stipriai nerūpi. Ir ką gi tai reiškia mums? Prisiminkite, kad mergaites gali mėginti išnaudoti draugai, kuriems tariamai reikia pagalbos. Paaiškinkite joms apie manipuliavimą ir kaip žmonės gali pasinaudoti jų gerumu. Matydami didelius skirtumus tarp lyčių, neturėtumėte užmiršti ir apie kiekvieno žmogaus asmeninius skirtingumus. Visais vaikais galima mėginti pasinaudoti, ne tik mergaitėmis.

Tokio amžiaus paauglius ypač traukia lyderiai. Kasdien bendraudami su jais, galite to ir nepastebėti, bet būtent to jie ieško

draugiuose ar bendraamžių grupelėse. Juos žavi muzikantai, sporto žvaigždės, stipraus charakterio žmonės. Žavesys ir kompetencija taip pat gali juos patraukti, bet tik jeigu šie bruožai nesklinda iš jūsų. Paremkite jų bendrumų paieškas, bet atidžiai stebėkite, kas juos traukia. Galbūt jums nepavyks atkalbėti vaiko nuo žavėjimosi tam tikrais veikėjais, bet stenkitės išlaikyti atvirumą, ieškokite progų padiskutuoti. Norėdamas neprarasti ryšio su sūnumi, vienas mano pažįstamas tėvas ištraukė senas savo nuotraukas, kai dar buvo didelis „Grateful Dead" (žymi 1960–ųjų roko grupė) gerbėjas. Jis norėjo parodyti, jog žmonės, nors ir žavisi tam tikromis grupėmis ar įpročiais, ilgainiui pasikeičia. Jo sūnus jau žinojo, kad tėvui patiko toji roko grupė, bet pamatęs senas nuotraukas įsitraukė į gyvą diskusiją apie tai, ką jis laiko savo kartos herojais ir kuo domisi.

Ši amžiaus grupė gali daug ko pasiekti. Idėjos liejasi laisvai, galimybės atrodo neribotos. Taip, jų smegenys dar nėra visiškai išsivysčiusios ir veiksmų pasekmės jiems gali atrodyti visai nesvarbios. Tai amžius, kai jie „viską žino", bet akivaizdžiai dar nėra pasirengę savarankiškam skrydžiui. Nors atrodo subrendę, netgi elgiasi kaip subrendę, bet taip iš tikrųjų nėra. Štai kartą mano septyniolikmetis sūnus į savo šešių pėdų[7] kambarį parsigabeno aštuonių pėdų[8] ilgio sofą! Leiskite vaikams patiems mėginti išspręsti problemas, bet jie turi žinoti, kad yra ir ribos. Mergaitės vis dar yra pažeidžiamesnės už berniukus, nesvarbu, ką galvojame. Supažindinkite jas su faktais, bet negąsdinkite. Žinios yra galia. Taigi suteikite joms galių ir neužmirškite atidžiai išklausyti, ką jos jau galbūt žino, ir būtinai pasakykite, kad besąlygiškai jas mylite.

---

[7] *6 pėdos – 182, 88 cm.*
[8] *8 pėdos – 243, 84 cm.*

Kaip su 15 metų ir vyresniais vaikais kalbėtis apie pagrindines saugumo taisykles

Tai turėtų būti diskusija apie šių taisyklių priežastis.

1. Kokie žmonės galėtų atvažiuoti paimti tave kritiniu ir netikėtu atveju? Ar turi jų telefono numerius? Ar žinai, kad gali jiems paskambinti, jeigu tau prireiktų?
2. Tu tampi vis savarankiškesnis, todėl noriu tave palaikyti ir padėti šiame kelyje.
3. Niekur neik ir nesėsk į automobilį, prieš tai nepranešęs man. Galime tai aptarti, bet vis tiek privalai paklusti šiai taisyklei. Aš tik noriu žinoti, kur tu esi. Kaip manai, kodėl tai sakau?
4. Niekur neik vienas. Pasiimk su savimi draugą. Aš kalbu apie saugumą: neik vienas susitikti su visiškai nepažįstamu žmogumi, neik į jokį vakarėlį, kuriame bus tau nepažįstami žmonės. Kokių dar situacijų gali sugalvoti pats?
5. Gali remtis savo sveika nuovoka, bet neužmiršk, kad esi mums labai brangus ir kad visada gali pasakyti „Ne", jeigu kas nors verčia tave jaustis nepatogiai.
6. Pasakyk kam nors, kas gali tau padėti, jei nutiko kas nors blogo. Mes tave mylime ir galime tau padėti. Net jeigu tau gėda arba bijai - pasisakyk mums!
7. Jeigu kas nors sako, kad „privalai" su tuo žmogumi kur nors eiti, nors tu abejoji, pasikalbėk su kuo nors, kuo pasitiki! Geriau iš anksto pasitikrinti ir likti saugiam, nei paskui gailėtis!

17 skyrius

Dar kartą faktai

Jeigu jums rūpi saugumas, vadinasi, reikia:

Praktikos
Praktikos
Praktikos

Vaikų pagrobimų statistika yra sudėtinga ir paini. Kartais sunku surasti tiesą. Retkarčiais problemų atsiranda dėl to, kad tokie nusikaltimai būna skirtingai užregistruojami; skirtingos sistemos užduoda skirtingus klausimus ir suveda kitokius duomenis. Kartais tokius nusikaltimus skirtingai apžvelgia žiniasklaida, sensacijos padeda lengviau parduoti laikraščius ir žurnalus, tai paskatina kai kuriuos laikraštininkus išpūsti faktus, tikintis istoriją paversti dar šiurpesne ir paslaptingesne. Kartais policijoje atsidūrusi informacija būna paini, nes su tuo susiję pernelyg daug žmonių arba liudininkai yra sutrikę, išsigandę ar gerai neprisimena. Žinome, kad tokie nusikaltimai nutinka, kad vaikai grobiami ir išnaudojami. Tiesiog sunku sužinoti tikrus skaičius.

Pasakodama apie statistinių duomenų problemas noriu, kad nusiramintumėte. Kai kurios Teisingumo departamento statistikos skelbia, jog kasmet JAV dingsta apie 800 000 vaikų, jaunesnių nei 18 metų. Tokie skaičiai išties gąsdinantys. Bet pažvelgę į juos atidžiau suprasite, kad vaikai retai grobiami visiškai svetimų žmonių. Žinoma, visi sutinkame, kad 800 000 pradingusių vaikų yra 800 000 kartų per daug. Nuolat jaudindamiesi dėl retų pagrobimų atvejų galimybės jausimės bejėgiai, tačiau skyrę laiko ir energijos pagrindiniams vaikų saugumo principams įgyvendinti iš tikrųjų padėsime savo vaikams. Esu įsitikinusi, jog bendravimas, lavinimas, švietimas ir nuolatinis kartojimas, kad jūsų vaikai

yra mylimi, gali padaryti labai daug gero, ne tik sumažinti dingusių ir išnaudojamų vaikų statistinius duomenis.

Taip pat žinau, kad kalbėjimasis su vaikais sunkiomis temomis, tarp jų ir apie pagrobimus bei išnaudojimą, gali atnešti daug naudos tiek vaikams, tiek jums patiems. Vaikams reikia jų amžiui tinkamos informacijos apie svarbius įvykius kaimynystėje, kad galėtų suprasti tėvų reakciją ir veiksmus. Tėvai turi žinoti, kaip kalbėti tokiomis temomis, kad galėtų jaustis iniciatyvūs, o ne bejėgiai. Bendravimas reikalingas ir jums, ir jūsų vaikams. Net tokių sudėtingų ir nepatogių dalykų žinojimas padeda visiems geriau suprasti tai, kas vyksta, ir išmokti priimti teisingus sprendimus. Pasitikėjimas savimi, kurio vaikai įgyja žinodami, kad yra besąlygiškai mylimi, skatina juos pasitikėti savo nuovoka ir išmokti apsiginti. O mokėdamas apsiginti, nesileisi kitų žmonių apgaudinėjamas ir išnaudojamas.

Tikiuosi, kad šioje knygoje sužinojote, jog nereikia bijoti pasaulio, netgi norėčiau, kad laikytumėte jį teigiama, pozityvia vieta gyventi. Svarbu žinoti, jog galite ir patys kai ką padaryti, kad visi būtumėte saugesni. Turite išmokti ne tik pasitikėti sveika nuovoka bei savo intuicija, bet ir nuolat šviestis, lavintis bei laikytis pagrindinių šioje knygoje nurodytų principų. Nebijokite bendrauti su savo vaiku, jūs tikrai neturite ko prarasti. Naudokitės šia knyga kaip informacijos šaltiniu, retkarčiais netgi pasikartokite tai, ką skaitėte. Dar kartą skaitydami atskirus skyrius (parengiau juos taip, kad būtų greitai perskaitomi!), galvokite apie savo vaikus. Kokį išsivystymo, subrendimo lygį jie jau pasiekę? Ką jiems papasakojote? Apie ką dar galėtumėte padiskutuoti? Kokį klausimą galėtumėte užduoti, kad paskatintumėte bendravimą? Švietimas yra galia, o bendravimas – lemiamas saugumo faktorius.

Dėkojame, kad skyrėte savo laiko šiai knygai perskaityti ir, svarbiausia, kad pasidalinote čia esančia informacija su savo vaikais. Tikimės, ji padėjo jums rasti būdų ir žodžių pradėti kalbą

sunkiomis temomis. Jei šios knygos dėka nors vieno vaiko gyvenimas pasikeis į gera, manysime, kad ji atliko savo paskirtį. Esame visiškai įsitikinusios, jog geresni rezultatai prasideda nuo geresnių – protingesnių, rūpestingesnių, informatyvesnių – pokalbių. Taip pat tikime, kad kartu mes galime daug ką pakeisti.

Mokomoji medžiaga saugiam vaikui

I. Tik vyresniems vaikams
- 12–15 metų amžiaus
- 15 metų ir vyresniems

II. Dar vaikams nuo 12 metų ir vyresniems
- Žodis sumaniam vaikui, o tu toks ir esi
- Ką daryti mergaitei?

III. Tik jaunesniems vaikams
- 9–12 metų amžiaus

IV. Tik dar jaunesniems vaikams
- 6–9 metų amžiaus
- 3–6 metų amžiaus

V. Saugumo sutartis
- Vyresniems vaikams
- Jaunesniems vaikams

VI. Saugumo lygtys

VII. Saugus sąrašas

VIII. Šaltiniai ir informacija

Mokomoji medžiaga prasideda I–IV skyriais. Jie parašyti vaikams ir yra skirti būtent jiems. Kaip matote, šie skyriai suskirstyti į amžiaus grupes – parinkite tą, kuris tinka jūsų vaikui. I ir III skyriai skirti paaugliams ir šiek tiek jaunesniems vaikams. IV skyrius parašytas dar mažesniems vaikams. Čia rasite tas pačias taisykles, tik pateikta informacija yra tinkama jų amžiui.

Noriu, kad aptartumėte šiuos saugumo klausimus su vaikais. Įsitikinkite, kad jie supranta, ko iš jų tikimasi. Paklauskite, ką jie suprato, pasakykite, ko tikitės jūs, ir pasikalbėkite apie tai!

I. Tik vyresniems vaikams

12–15 metų amžiaus

Perskaityk ir pasiruošk pasikalbėti apie tai, ką sužinojai. Tada perskaityk ir pasirašyk „Saugumo sutartį" IV skyriaus pabaigoje.

Pagalvok apie istorijas, kurias girdėjai iš draugų ar pažįstamų. Kiek iš jūsų kas nors sekė gatve arba buvote išgąsdinti „šiurpaus", keistai į jus žiūrėjusio suaugusiojo? Galbūt jis tik keistas, bet verta apie tai pamąstyti. Prieš kelias savaites mano mokomoje klasėje šeši mokiniai iš dvylikos papasakojo apie įvairias situacijas, kuriose juos išgąsdino kiti žmonės. Dviejose iš jų vaikus net kelis kartus kažkas sekė automobiliu. Štai kas keisčiausia: nė vienas iš tų vaikų nepapasakojo apie tai, kas nutiko, suaugusiems. Visi vaikai žinojo apie neseną įvykį, kai pradinės mokyklos mokinys buvo jėga nutemptas į automobilį. Tuomet niekam nieko nenutiko, bet žinau, kad ir tu girdėjai įvairių istorijų, ir noriu, kad papasakotum apie jas tėvams ar kitiems už tave atsakingiems asmenims. Visi vaikai toje klasėje pažadėjo papasakoti tai, ką jie žino ar girdėjo, savo tėvams. Ir tu turėtum panašiai pasižadėti.

Kai pamoka baigėsi, vienas iš suaugusiųjų, padėjusių man per pamoką, papasakojo, kad mokykloje pats buvo tvirkintas. Gerai pažįstamas mokytojas pasisiūlė parvežti jį namo ir pakeliui ėmė seksualiai priekabiauti. Jis apie tai papasakojo vos keliems žmonėms. Dabar norėjo sužinoti, ką daryti, kad paskatintų kitus vaikus atsiverti, išsikalbėti, kaip ką tik matė klasėje. Jis buvo tikras, jog būtų lengviau tai išgyvenęs, jei tada būtų galėjęs su kuo nors pasikalbėti apie tai, kas nutiko. Net ir užaugęs jis lyg ir manė, kad tai kažkodėl buvo jo paties kaltė. Tačiau jis niekam apie tai nepra-

sitarė ir daugybę metų gyveno taip manydamas. Nepraleisk viso gyvenimo su tamsiomis mintimis, išsikalbėk.

Taigi pradėkime: eidamas gatve, pakelk akis. Visų pirma, eiti nuleidus galvą nėra protinga – gali atsitrenkti į medį, automobilį ar kokį kvailą žmogų, nepastebėjusį tavęs. Antra, gerai pagalvok: kai skaitome apie pėsčiųjų perėjoje partrenktą žmogų, pirmiausia puolame kaltinti vairuotoją. Taip, vairuotojas išties yra atsakingas. Ir taip, kai kuriais atvejais vairuotojai rašė SMS žinutes ar buvo išsiblaškę, todėl yra atsakingi už nelaimingą įvykį. Tačiau būna ir tokių atvejų, kai pėstieji išeina į kelią rašydami SMS žinutes ar klausydamiesi savo *iPod'o*. Pas mus, kai tik kas nors nužengia nuo šaligatvio, vairuotojas tampa atsakingas. Na taip, žinome, kas už tai atsakingas, bet argi tai bus labai svarbu, jeigu pats būsi partrenktas automobilio?

Dabar pakeiskime temą. Nori tikėk, nori ne, bet 43 proc. pasikėsinimų pagrobti atvejų susiję su 10–14 metų vaikais. Ne, nebėk to pasakoti savo mažesniam broliukui ar sesutei, palik tai tėvams. Geriau pagalvok, kaip tokiu atveju padėtų budrumas, akylumas ir puiki orientacija. Nėra jokios priežasties būti mandagiam su žmogumi, nerandančiu kelio ir klausiančiu, kur važiuoti. Eik šalin, jeigu prie tavęs sustos automobilis. Tegul kas nors kitas paaiškina, kur važiuoti. Kartą miestelyje, kuriame anksčiau gyvenau, vyras su moterimi pasisiūlė pavežti jauną merginą. Lauke buvo šalta ir lijo. Nenoriu detaliai pasakoti, kaip viskas baigėsi, bet žinau, kad blogai. Tai nereiškia, kad visi, klausiantys kelio, yra „blogi žmonės", bet kam rizikuoti? Dar būdama vaikas išmokau visada pereiti į kitą gatvės pusę, kai tik vieškelyje pamatydavau stovintį automobilį. Tai man tapo nevalingu įpročiu ir iki šiol aš darau tą patį. Taip turėtum elgtis ir tu.

Nebijok, tiesiog žinok. Būk protingas, viską matyk ir girdėk. Taip, ne visi yra išprotėję iškrypėliai, bet jeigu gali šiek tiek pasistengti, kad išvengtum susidūrimo su būtent tokiu, tai kodėl gi to

nepadarius? Tiesa ta, kad tikri nusikaltėliai visai neatrodo panašūs į nusikaltėlius. Jei pasižiūrėsi internetiniuose sąrašuose, pastebėsi, kad daug tokių atrodo seni ir tikrai baugūs, bet taip būna ne visada. Turėtum žinoti, kad tokių žmonių nėra daug, keistų poreliu, važinėjančių automobiliais ir ieškančių vaikų, bet pasitaiko.

Kai pirmą kartą išgirdau šią istoriją, pamaniau, kad tai nėra realu, bet vėliau tą patį papasakojo net trys vaikai! Dideliame prekybos centre vaikštinėja žavūs vyrukai, paprastai dviese, o kartais ir trise. Jie ieško mergaičių. Vienas iš jų išsirenka tyliausią ir droviausią, o kiti pradeda flirtuoti su jos draugėmis. Dailiausias iš vaikinų skiria visą dėmesį tyliajai panelei, kuri iš tikrųjų pradeda jaustis ypatinga, kartais viskas vyksta labai greitai, o kartais lėčiau. Vienu atveju mergina paskubėjo ir nuėjo su vaikinu į jo butą, kur darė tai, ko anksčiau niekada nebuvo dariusi. Jis fotografavo. Kitą dieną vaikinas paskambino jai ir įtikino, kad, jeigu ji nemylės jo ir nedarys, kaip jis liepia, nusiųs tas nuotraukas merginos tėvams. Ji išsigando ir sutiko vėl su juo susitikti, įkalbėjo save, jog jis išties ją myli ir nori būti kartu. O paskui? Jis turėjo bilietus į amerikietiškojo futbolo „Super taurės“ rungtynes. Ji išvažiavo su juo į kitą miestą, kur turėjo vykti šios varžybos. Taip išėjo, kad jiems trūko pinigų, jis ją myli, bet turi kelis draugus, kuriems ji atrodo labai „karšta“. Kaip manai, ką ji turėjo daryti? Viena tarp svetimų žmonių, toli nuo tėvų, mergaitė pakliuvo į spąstus.

Beje, girdėjau pasakojimų, kad miestuose, kur vyksta svarbios rungtynės, policija sulaukia daugybės pranešimų apie pabėgusias paaugles. Paprastai apie tokius dalykus nieko nežinome, nes dažnai apie tokias dingusias mergaites niekas nepraneša. O kai jos surandamos, nėra kur jų siųsti, nes jos neturi namų adreso ir niekas jų nepasigedo. Tai mane labiausiai liūdina. Kodėl viskas taip sudėtinga? Žmonės, kalbantys apie tokias pradingusias merginas, sako, kad taip nutiko, nes jos neturėjo su kuo pasikalbėti,

jos niekam iš tikrųjų nerūpėjo. O jeigu vis dėlto rūpėjo, tik jos to nepastebėjo? Jeigu tu iš tiesų esi mylima? Jei tėvai tau duoda paskaityti šią knygą, esu įsitikinusi, kad netapsi viena iš mergaičių, apie kurių dingimą niekas nepraneša.

Kad ir kaip keistai skambėtų, vis tiek turiu tai pasakyti. Sulaukusi 12, 13 ar 14 metų, tu po truputį pradedi paleisti vaikiškąją savo dalį. Tavo kūnas kasdien keičiasi, o gal jau ir visai pasikeitė. Viskas atrodo šiek tiek kitaip, jei supranti, ką turiu omenyje. Jeigu ne, nesijaudink, netrukus suprasi. Vyresni vaikinai ar netgi merginos gali pastebėti tavo pokyčius ir imti garsiai apie tai šaukti tau einant gatve. Dauguma tokių vyrukų yra tiesiog peraugę vaikučiai (oi, atsiprašau, tai mano asmeninė nuomonė, bet šiuo atveju mūsų gyvenimiška patirtis gali būti naudinga!). Meilikavimai ir pagyros tikrai verčia pasijusti labai gerai. Tai yra, tu manai, kad atrodai visai neblogai, bet kaip gali būti tuo tikra, kol kas nors kitas tau to nepasako? Klasės berniukai gali tai pasakyti, bet šiek tiek nesubrendėliškai. Tuo tarpu su vyresnių klasių vaikinais daug paprasčiau kalbėtis ir lengviau susižavėti. Galbūt manai, kad tie atsitiktinai gatvėje sutikti vyrukai, palydėję tave susižavėjimo šūksniais, iš tikrųjų parodo, kiek esi verta? Pyptelėjimai ir „Ei, mažule!“ atrodo tikrai puiku ir kartais gali tave traukti prieiti arčiau jų automobilio. Būk atsargi, tai gali būti ne patys maloniausi vaikinai! Tikrai neverta rizikuoti.

Jei esi vaikinukas, tau daug kas neaišku. Tu taip pat sulaukei tokio amžiaus, kai dėmesys ir meilikavimai gali priversti tave atsidurti tokioje padėtyje, kad paskui gailėsiesi. Ir mergaitės, ir berniukai turi atsargiai vertinti vyresnius žmones, kurie, regis, labai norėtų praleisti su jais daugiau laiko. Ne, nenoriu pasakyti, kad jie visi yra keisti ar nenormalūs, tačiau būkite atsargūs. Autobuso vairuotojas, pasakojantis tau apie automobilių lenktynes, mintyse gali turėti kai ką kita, kai kviečia tave kartu nueiti į jas. Nepakenks, jei prieš eidamas su juo apie tai praneši savo tėvams. Vis

dėlto, jei per daug įsitraukei į šiuos santykius ir dėl ko nors jautiesi nejaukiai, netylėk, papasakok tėvams, kol nenutiko dar kas nors. Kartais vyresni žmonės, įkalbinėjantys tave daryti tai, ko tu nelabai nori, gali tau ką nors duoti ar leisti, kad pasijustum labiau subrendęs. Vienu tokiu atveju gaisrininkas leido berniukams rūkyti ir gerti alkoholį, nes buvo lytinis iškrypėlis ir turėjo blogų užmačių. Nebijok pasakyti tėvams ar kitiems suaugusiesiems, jeigu kito žmogaus elgesys tau atrodo keistas, ypač jeigu nutinka kas nors, kas tau nepatinka. Nesijaudink, kad galbūt neteisingai supratai to žmogaus ketinimus. Jeigu jautiesi nejaukiai, jis iš tiesų elgiasi netinkamai. O jeigu teisingai supratai jo užmačias, pirmiausia, ką jis darys – stengsis atskirti tave nuo draugų. Ir šeimos. Po to privers jaustis bjauriai dėl ko nors, ko net nenorėjai daryti. Taigi, jei abejoji, netylėk!

Pasikalbėk apie tai, kas tave neramina. Jei kas nors tave gąsdina ar abejoji dėl to, ką padarei, neužsisklęsk, leisk kam nors padėti tau viską išsiaiškinti. Mokyk savo tėvus, kaip kalbėtis su tavimi.

15 metų ir vyresniems

Tai kvailiausias šios knygos skyrius, kurį perskaitę džiaugsitės, kad tai padarėte.

Gali būti, jog jau žinai viską, kas parašyta šioje knygoje. Kai kurie jūsų galbūt jau patyrė keistų, kvailų dalykų. Galiu lažintis, kad dalis jūsų amžiaus paauglių patyrė tokių dalykų, apie kokius tėvai net nenutuokia, ir sugebėjo iš viso to „išsikapstyti". Kai kurie dalykai, kuriuos minėjo tavo tėvai, skaitydami šią knygą, tau galėjo pasirodyti gan kvaili. Ir apskritai, kiek gi vaikų iš tikrųjų pagrobiama? Vis dėlto labai svarbu, kad paklausytum ir atkreiptum dėmesį. Kartais gali nutikti ir nutinka tikrai baisių dalykų. Jei nori būti saugus, privalai žinoti, kad informacija yra jėga. Nebūtina išsigąsti ir sėdėti užsidarius kambaryje, tik reikia stengtis būti sumaniam, akylam, gerai viską apgalvoti ir žinoti, kas ir kaip būna.

Visi žino, kad važinėti autostopu yra kvaila. Kodėl? Nes sėsti į prie tavęs sustojusio vyruko automobilį – tas pat, kas ieškotis bėdos. Jeigu nori, kad kas nors tave pavėžėtų, paskambink draugui arba pasivaikščiok, tik nelipk į svetimo ar tik iš matymo pažįstamo žmogaus mašiną. Beveik girdžiu, kaip pradedi spyriotis ir nori ginčytis, bet yra dalykų, kurių tu gali nežinoti. Esu girdėjusi įvairių tavo amžiaus paauglių istorijų. Kartais vaikai, patyrę negerų dalykų, ateina pas mane pasikalbėti, kad padėčiau jiems atsigauti. Kai kurie iš jų prašė manęs, kad pasidalinčiau jų istorijomis su kitais, kad galbūt kitam vaikui, tau, netektų to patirti. Iš visų tų pasakojimų sužinojau, kad pats galingiausias būdas nusikaltėliui liepti savo aukai tylėti – priversti ją gėdytis. Sakai, neįmanoma? Vis dėlto taip nutinka labai dažnai. Jie taip pažemina ir sugėdina savo auką, kad ji nenori, jog kas nors apie tai sužinotų, o jie grasina, kad viską papasakos kitiems. Ne vienas mano klientas pasakojo, jog buvo įkalbėtas nusifotografuoti nuogas arba nuoga, o po to pagąsdintas, kad tos nuotraukos bus parodytos tėvams, draugams ar paskelbtos viešai internete. Tik iškrypėliai gali taip elgtis? Tiesa, bet tu ne visada žinai, kas tie iškrypėliai, kol jie nepadaro ko nors tokio. Kartais, kai tau 15, 16 ar 17 metų, atrodo, kad tėvai beveik visada dėl visko ant tavęs pyksta. Kam dar labiau juos liūdinti? Bet ar žinai, kad dauguma tėvų geriau norėtų išgirsti iš tavęs tiesą nei amžiams tave prarasti? Šiaip ar taip, tėvai dažnai pirmiausia per daug išsigąsta ar pernelyg jautriai sureaguoja. Duok jiems šiek tiek laiko, ir viskas bus gerai. Taip, žinau, šitaip fotografuotis nėra protinga, bet taip kartais nutinka. Kartais žmonės gali meilikauti ar tiesiog apgaule privilioti daryti tai, ko nenori. Daug suaugusiųjų nesupranta, kad ir geri vaikai kartais padaro klaidų, dėl kurių vėliau gailisi, bet nenori, kad dar ir tėvai imtų priekaištauti. (Gali tai garsiai perskaityti savo tėvams).

Galbūt esi girdėjęs kažką panašaus; man tokią istoriją papasakojo ne vienas vaikas, ir manau, kad verta ją pakartoti. Didelia-

me prekybos centre vaikštinėja žavūs vyrukai, paprastai dviese, o kartais ir trise. Jie ieško po parduotuves vaikštinėjančių mergaičių grupelių. Vienas iš jų išsirenka tyliausią ir droviausią, o kiti pradeda flirtuoti su jos draugėmis. Dailiausias iš vaikinų skiria visą dėmesį tyliajai panelei, kuri iš tikrųjų pradeda jaustis ypatinga, kartais viskas vyksta labai greitai, o kartais lėčiau. Viena mergaitė man papasakojo, jog ji taip paskubėjo, kad iš karto nuėjo į to vaikino butą ir darė ten tai, ko anksčiau niekada nebuvo dariusi. O jis fotografavo. Tada paskambino jai kitą dieną ir įtikino, kad parodys tas nuotraukas jos tėvams. Jis visai nesijaudino, kad ji dar nepilnametė, o jam jau virš aštuoniolikos, nes buvo įsitikinęs, jog ji darys taip, kaip ji iš tikrųjų ir padarė. Ji išsigando, paskambino jam ir sutiko su juo išvažiuoti. Jis sakė, kad ją myli, nori būti kartu ir turi bilietus į amerikietiškojo futbolo „Super taurės“ rungtynes! Ji išvažiavo su juo į kitą miestą, kur turėjo vykti šios varžybos. Taip išėjo, kad jiems pritrūko pinigų, jis ją myli, bet turi kelis draugus, kuriems ji atrodo labai „karšta“. Kaip manai, ką jai teko daryti? Žaidimas prasidėjo.

(Kaip jau minėjau prieš tai buvusiame skyriuje jaunesniems vaikams, girdėjau pasakojimų, kad miestuose, kur vyksta kokios nors svarbios rungtynės, policija sulaukia daugybės pranešimų apie pabėgusias paaugles. Paprastai apie tokius dalykus nieko nežinome, nes dažnai apie šias dingusias mergaites niekas nepraneša. O kai jos surandamos, nėra kur jų siųsti, nes jos neturi namų adreso ir niekas jų nepasigedo. Tai mane labiausiai liūdina. Kodėl viskas taip sudėtinga? Žmonės, kalbantys apie tokias pradingusias merginas, sako, kad taip nutiko, nes jos neturėjo su kuo pasikalbėti ir niekam iš tikrųjų nerūpėjo. O jeigu vis dėlto rūpėjo, tik jos to nepastebėjo? Jeigu tu iš tiesų esi mylima? Jei tėvai tau duoda paskaityti šią knygą, esu įsitikinusi, kad netapsi viena iš tų mergaičių, apie kurių dingimą niekas nepraneša.)

Tikiuosi, kad skaitydama šį skyrių susidomėjai. Tęskime to-

liau. Tu tikrai puiki mergaitė, panaši į vieną merginą, kurią buvau sutikusi prieš kelerius metus. Ji negėrė, nerūkė žolės ir tikrai dar nebuvo pasiruošusi seksui. Su ja dirbau privačiai keletą mėnesių po to, kai jai nutiko tikrai baisus dalykas. Dabar jai viskas gerai, ir aš labai džiaugiuosi, kad ji išdrįso man apie tai papasakoti. Kartais svarstau, kas būtų buvę, jeigu ji nebūtų man atsivėrusi. Taigi, ji buvo teminiame futbolo vakarėlyje su krūva kitų vaikų. Vėliau ji pasakojo, kad nematė jokių narkotikų, bet kai kurie vaikai elgėsi labai keistai. Palikusi savo kokakolos gėrimą ant virtuvės stalo, ji nuėjo atsisveikinti su išeinančia drauge. Tik apsikabino ir vėl sugrįžo. Tai viskas, ką ji prisiminė. Vėliau prabudo nepažįstamame kambaryje, nežinomame name, labai sutrikusi ir pasimetusi. Jos džinsai buvo numesti ant žemės, ji visa buvo apsipylusi kažkuo lipniu. Persigandusi atsikėlė iš sujauktos, nešvarios, krauju suteptos lovos. Perėjusi koridorių, pamatė grupelę vaikinų, kurie nekreipė į ją jokio dėmesio. Ji išėjo iš namo ir paskambino draugei, kad parvežtų ją namo. Po kelių dienų kito miestelio vidurinėje mokykloje pradėjo sklisti gandai, kad šeši vaikinai iš mokyklos imtynių komandos tą naktį permiegojo su viena mergina. Niekas nepasakė, kas ji tokia buvo ar ko buvo įdėta į jos gėrimą. Bet toji mergina ir buvo mano klientė! Praėjo šiek tiek laiko, kol ji įstengė papasakoti man, kas nutiko. Ji buvo įsitikinusi, kad palaikysiu ja kvailute, imsiu ją kaltinti; ji buvo tikrai labai nusiminusi. Iš pradžių kalbėjo, jog nori išvažiuoti iš miesto, miglotai užsimindama apie tokio noro priežastis, kol galiausiai nusprendė prisipažinti, kas iš tikrųjų nutiko. Vis svarstau, kiek žmonių taip dingsta dėl panašių jiems nutikusių dalykų. Kažkas, įberta į gėrimą, ir baisi gėda priverčia žmones padaryti daug kvailysčių.

Istorijų būna visokių ir ne visada apie mergaites. Tikėtina, kad dauguma berniukų tėvų neverčia sūnų skaityti šios knygos. Gaila, nes berniukams reikia patarimų dėl saugumo tiek pat, kiek

ir mergaitėms. Taigi, jeigu esi berniukas ir tai skaitai, vadinasi, esi vienas iš sumaniųjų. Vis galvoju, kas būtų susiklostę kitaip vienam mano klientui, manančiam, kad galbūt yra gėjus, bet nebuvo tuo tikras. Privačios mokyklos, kurią jis lankė, mokytojas galvojo kitaip. Jis taip pat buvo jų komandos treneris, o vėliau tapo vidurinės mokyklos direktoriumi. Kiekvienais metais jis veždavosi berniukų grupę į stovyklą. Mokytojas nusprendė, kad „pavers berniukus tikrais vyrais", ir naudojo tokias „priemones" kaip pornografija ar netgi grupinė masturbacija. Žinoma, tu gali galvoti, kad tai labai retas įvykis. Ir pasibjaurėtinas. Tikriausiai net nenori apie tai galvoti, bet, matyt, tai nėra labai reti atvejai, jeigu vis išnyra į viešumą.

Kaip tai susiję su pagrobimu? To berniuko atveju tai, kas nutiko stovykloje, privertė jį atitolti nuo draugų ir šeimos visiems laikams. Tiesą sakant, daugelis tai patyrusių vaikų daug metų jautėsi atitolę nuo savo šeimų bei draugų, ir vien dėl to savanaudiško vyro veiksmų. Ar jie buvo prievarta atskirti nuo šeimos? Formaliai – ne, bet tai, ką tas vyras padarė, kainavo jiems ne vienerius prarastus vaikystės metus, kai kuriais atvejais ir prarastas šeimas. Visgi panašu į pagrobimą.

Tikiuosi, tu žinai, kad visi tie draugai tavo socialiniame tinklalapyje nėra tikri draugai, o vaikai, su kuriais žaidi internetu, ne visi gali būti vaikai, tarp jų galbūt slepiasi ir koks senas iškrypėlis. Taip, nuo tokio iš karto pabėgtum, jeigu naktį stabtelėtų prie tavęs su automobiliu. Bet kai naršai internete, tokius dalykus suprasti daug sunkiau, taigi būk budrus ir protingas. Nepasakok apie save asmeniškų dalykų tiems, kurių gerai nepažįsti.

Žinau, kad ne visada norisi pasakyti policininkui, tėvams ar dar kam nors, kai nutinka kas nors baugaus. Nors ir manai, kad draugai tau gali padėti, iš tiesų juos tokie dalykai trikdo lygiai taip pat, kaip ir tave. Netylėk, papasakok kam nors, jeigu nutiko kažkas, kas tau nepatinka. Beje, gėdytis turėtum ne tu. Kaltink tą

žmogų, kuris privertė tave jaustis nejaukiai. Pagalvok apie tai minutėlę. Ir neleisk, kad taip nutiktų kam nors kitam.

II. Dar vaikams nuo 12 metų ir vyresniems

Visi paaugliai gali perskaityti šį skyrių vieni, bet jaunesni vaikai galbūt norėtų aptarti tai su tėvais ar kitais suaugusiaisiais.

Žodis sumaniam vaikui, o tu toks ir esi

Nesvarbu, kiek tau metų, vis tiek verta atkreipti dėmesį į šį skyrelį. Aš vis tau priminsiu, kad žmonėms dažniau nutinka daug gerų dalykų nei blogų. Laikraščiai ir televizijos stotys neretai pamiršta mums papasakoti, kokių puikių dalykų žmonės padaro vieni kitiems. Prieš keletą metų mano brolis keliavo po šalį ir pametė savo piniginę. Kažkas rado ją paplūdimyje, su pinigais bei kitais dalykais, ir atsiuntė ją per visą šalį mano broliui. Jis labai nustebo, kai grįžęs namo rado ją savo pašto dėžutėje. Mano draugės šuo pabėgo. Mėgindama jį surasti, ji visur išklijavo skelbimų ir siūlė 500 dolerių atlygį suradusiam. Po savaitės 25 metų studentas jai atvedė šunį. Kai ji norėjo atsinešti čekių knygelę, vaikinas atsisakė priimti atlygį sakydamas, jog tik norėjo sugrąžinti jai šunį.

Prisimink visus gerus dalykus, kuriuos tau padarė kiti.

Pasitikėjimas yra būtinas norint turėti draugų ir tapti bendruomenės dalimi. Pasitikėjimą žmonės nusipelno. Kartais manome, jog galime pasitikėti žmonėmis vien todėl, kad jie gyvena mūsų miestelyje, lanko mūsų bažnyčią ar padeda mokykloje. Suaugusieji gali būti tokie pat skirtingi kaip ir vaikai. Paprastai praeina kažkiek laiko, kol nusprendi, kam norėtum patikėti didžiąsias savo paslaptis; ne visiems gali pasipasakoti, kas tau labiausiai patinka, o kas atrodo žaviausias ar mieliausia. Reikia šiek tiek lai-

ko išsiaiškinti, kuo galėtum pasitikėti. Mes visi klystame, kartais pasitikime draugu, kuris išplepa tavo istoriją visai mokyklai. Aišku, tai labai blogai, nes jautiesi apsikvailinęs, bet, kita vertus, su tikrai gerų draugų pagalba tu atsigausi. Tačiau kai kalbame apie rimtesnius dalykus, pavyzdžiui, susidraugavimą su daug vyresniu žmogumi, netikėtai atsiradusiu tavo gyvenime, rizika ir pavojus daug didesnis. Susidraugavę su tavimi ir ilgainiui užsitarnavę tavo pasitikėjimą, tokie suaugusieji kartais net gali atsirasti tavo patikimų žmonių sąraše. Taigi ar gali apskritai pasitikėti kitais už tave vyresniais žmonėmis? Žinoma, bet privalai būti protingas ir pasitikėti savo nuojauta. Paklausk savęs, kodėl šis žmogus taip tavimi domisi. JAV egzistuoja įvairios programos, pavyzdžiui, patarėjų centrai, mokantys vaikus, kaip apsisaugoti nuo „keistų“ suaugusiųjų ir jų užmačių. Šios organizacijos labai rūpestingai atrenka žmones, kuriuos galima samdyti tokiam darbui su vaikais. Vis dėlto ir jos ne visada gali viską išsiaiškinti. Net ir bendraudamas su žmonėmis iš tokių puikiai valdomų organizacijų, turi atidžiai įvertinti viską, dėl ko gali pasijusti nejaukiai. Atsargumas juk gėdos nedaro.

Tu tikrai geriau už mane žinai, kad kartais vaikas gali jaustis labai vienišas. Tėvai užsiėmę, mokytojai susierzinę, kiti suaugusieji tavo gyvenime taip pat gali nerasti tau laiko. Dar gali gerai pažinoti ir kitus suaugusiuosius – trenerius, būrelių vadovus. Dalis jų gali tau skirti daug daugiau laiko nei tėvai. Daugelis iš jų tai daro dėl labai teisingų priežasčių. Jie nori tau perduoti viską, ką patys žino, ir yra pasirengę padėti, jeigu kyla kokių nors problemų. Vis dėlto vis tiek turėtum pasikliauti savo nuojauta. Mano miestelyje keturi treneriai per dešimt metų užmezgė „seksualinius“ santykius su vaikais. Niekas dabar apie tai nenori kalbėti, nes bendruomenei tiesiog gėda. Vienu atveju dvidešimtmetis treneris tvirkino penkias dvylikametes mergaites. Daug to jauno vyro draugų tai žinojo, bet niekam neprasitarė. Dar keliais kitais

atvejais mergaitės manė, kad jos „įsimylėjo“ savo vyresnį trenerį, kuris vėliau atsiprašė dėl savo elgesio teigdamas, jog gyvenimo problemos privertė jį „netinkamai“ pasielgti. Jei bendraudamas su suaugusiaisiais būsi atidus ir nuovokus, vadinasi, stengsiesi būti saugus, o tai kartais gali būti ypač svarbu.

Tikriausiai visi girdėjote apie „nepažįstamų“ žmonių keliamą pavojų. Šią frazę naudodavau mokydama vaikus būti pastabius, kad galėtų apsisaugoti nuo tokių baisių dalykų kaip, pavyzdžiui, pagrobimas. Bet tai, pasirodo, klaida. Daug vaikų galvoja, kad blogas nepažįstamasis atrodo bjauriai ir ryškiai išsiskiria iš minios. Tokių nesunku išvengti. O jeigu kas nors atrodo įprastai, kaip tavo gerai pažįstami žmonės? Kai prie šaligatvio stabteli automobilis, o jame sėdinti pora atrodo draugiška, kodėl gi jiems nepadėjus? Ogi todėl, kad negalima spręsti pagal išvaizdą. Svarbi taisyklė: jei mašina privažiuoja arti tavęs, iš karto atsitrauk ir eik toliau. Neprivalai padėti. Šiais laikais žmonės turi daug įvairių pasirinkimų: GPS, programėlių išmaniuosiuose telefonuose. Tai kodėl stoja klausti tavęs? Juk gali pasiteirauti benzino kolonėlėje. Tau nebūtina į tai įsitraukti. Gal tai atrodo kiek savanaudiška, bet yra racionalu.

Neužmiršk, gyvenime nėra absoliutų, viskas nėra tik juoda arba balta. Turi suprasti, kad pareigūnus, mokytojus ir kitus autoritetingus žmones reikia gerbti. Tačiau neužmiršk, jog jie yra tokie pat žmonės kaip visi. Privalai išmokti pasirūpinti savimi, pasinaudoti savo nuovoka, kad sugebėtum atskirti ir perprasti žmones, užuot aklai pasitikėjęs jų žodžiu. Galbūt to mus gali pamokyti visi pasakojimai apie kunigus ar kitus autoritetą turinčius žmones, tvirkinusius vaikus. Pagalvok apie tas drąsias aukas, sugebėjusias nenutylėti, o papasakoti kitiems, kas nutiko. Jeigu jie sugebėjo suabejoti autoritetu ir prabilti apie tai, vadinasi, gali ir tu!

Jau žinai, apie ką kalbėsime, nevartyk akių ir nors kartą paklausyk. Dauguma iš jūsų užsiregistravę kuriame nors socialinia-

me tinklalapyje. Galbūt praleidžiate daugiau laiko virtualioje erdvėje nei su tikrais draugais.

Be abejonės, jau žinai, kad negalima internete skelbti savo namų adreso ar telefono numerio. Tu ne toks naivus, kad sutiktum susitikti asmeniškai su žmogumi, kurį pažįsti tik virtualioje erdvėje, bet taip nutinka dažniau, nei gali numanyti. Sakau aiškiai: nedaryk taip! Dalis iš jūsų vis tiek nekreips dėmesio į šiuos žodžius ir nueis susitikti. Tai tikrai kvaila mintis, bet bent jau pasakyk kam nors, kur eini ar su kuo ruošiesi susitikti. Pasakyk savo tėvams! Kuriam nors kitam suaugusiajam. Gerai, dalis jūsų nekreips dėmesio ir į tai, bet vis tiek nebūkite naivūs. Susidarykite planą ir **niekada** neikite vieni. Galiausiai būkite protingi, sumanūs ir atkreipkite dėmesį į dalykus, kurie jums atrodo netinkami ar neteisingi.

Nenoriu net kalbėti apie savęs nuogo fotografavimą ir tokių nuotraukų siuntimą kam nors kitam, nes tikiuosi, kad jau ir pats tai supranti. Nedaryk to! Jokiu būdu. Nuolat girdžiu istorijų, kaip tokios nuotraukos papuola į atviras interneto erdves, į visų telefonus ar kompiuterius be to žmogaus leidimo. Nebūk naivus. Jei paskelbi savo nuotrauką, kurioje atrodai tikrai gražiai ir „karštai“, ji lengvai gali papulti į rankas kokiam nors iškrypėliui, kuriam tikrai patiksi. Fe! O jeigu jis niekaip negali liautis apie tave galvojęs? Kaip lengvai tave galima rasti „Facebook'e“ ar kitame tinklalapyje? Galbūt jam nepavyks tapti tavo „draugu“, bet jis gali „susidraugauti“ su vienu iš tavo 97 777 „draugų“, kuris nėra toks sumanus ir mano, jog turi „draugauti“ su visais, kas tik pasisiūlo.

Papasakojau jau tikrai nemažai ir tikiuosi, kad vis dar skaitai, nes noriu dar kartą pakartoti: pasaulis yra nuostabi vieta gyventi su daugybe gerų žmonių ir puikių dalykų. Tikimybė būti įtrauktam į svetimą automobilį nėra didelė. Šiaip ar taip, didžiąją dalį pagrobimų įvykdo šeimos nariai ar pažįstami žmonės. Taigi paklausyk: jei tavo ar kita pažįstama šeima skiriasi, būk budresnis. Įsidėmėk keletą dalykų. Jei vienas iš tėvų kalba apie tai, kad

mes darbą ir išvažiuos, pradeda labai negražiai atsiliepti apie savo buvusį sutuoktinį, būk atidus. Atkreipk dėmesį, kad neliepiu tau saugotis, bet prašau būti atidesniam. Daugeliu atveju gali išdėstyti savo mintis ir dvejones kitam iš tėvų, bet taip pat gali pasikalbėti su mokyklos psichologu ar kitu patikimu asmeniu. Jei gyveni namuose su vienu iš tėvų, o staiga atsiradęs kitas tave pasiima ir pradeda kalbėti, jog mama ar tėtis išvažiavo, nenori daugiau tavęs matyti ar išsikraustė, susimąstyk ir gerai viską apgalvok. Ar tai panašu į tiesą? O jeigu vienas iš tėvų pasakė, kad nuskriaus tave, jei mėginsi susisiekti su kitu gimdytoju? Prašau suprasti – jeigu vienas iš jų pasiima tave be kito žinios, tai yra nusikaltimas. Nesijaudink, kad jis gali pakliūti į bėdą. Jam reikalinga skubi pagalba. Kad ir kaip būtų, tu negali atsidurti tėvų kivirčų viduryje. Nesvarbu, kaip ilgai užtruksi, kol susirasi telefoną, pasakysi mokytojui arba policininkui, niekada nebus per vėlu. Tėvas, kurio vaiką pagrobė buvęs sutuoktinis, **niekada** nepraras noro ir vilties jį susigrąžinti. Neužmiršk, kad mama arba tėtis visą laiką laukia tavo skambučio, tikisi, kad vieną dieną pasibelsi į duris ir jūs apsikabinsite jausdamiesi laimingiausi pasaulyje.

Kai kada suaugusieji yra labai lėti; atrodo, kad mes negirdime ar nelabai suprantame to, ką jūs, vaikai, norite mums pasakyti. Kartais jūs kreipiatės į vieną bendraamžį savo grupėje, kurio patarimų, regis, prašo visi. Jeigu tu esi toks patarėjas, laikyk tai didele garbe ir žinok, kad ateityje galėtum tapti puikiu psichologu konsultantu. Nors aš ir pati esu psichoterapeutė, kartais turiu pasikalbėti su kitais, kurie gali žinoti šiek tiek daugiau apie man rūpimą dalyką. Dažnai žmogus, į kurį kreipiamės, yra vyresnis, protingesnis ir turi daugiau patirties. Tokius asmenis mes vadiname konsultantais ir įtraukiame į patikimų žmonių sąrašą (matai, ir mes tokį turime). Jei esi vienas iš tokių, kurių patarimo klausia kiti, pasikalbėk su žmonėmis iš savo sąrašo, jeigu kas nors pasako tau tai, dėl ko imi jaustis nejaukiai. Tikrai protingas žmogus žino, kad jis žino ne viską.

Ką daryti mergaitei?

Tau einant gatve pro šalį pravažiuoja mašina, pilna „karštų“ vaikinų, ir supypsi. Jei esi panaši į mus, kai buvome šešiolikos, tikriausiai dar labiau ištiesini pečius ir kumšteli kartu einančiai draugei į pašonę, bet abi prisimename atvejų, kai vienos eidavome namo ir, sulaukusios tokio dėmesio, pasijusdavome nelabai jaukiai. Viena, kai esi šiek tiek vyresnė ir su būreliu draugių, nors net ir tada, kai pakėlusi akis pamatai, jog ten trisdešimtmetis vyras, tau pasidaro negera. O būnant vienai dar sunkiau. Neseniai kalbėjomės su grupele septintokių, kurios papasakojo, kad kai eina vienos gatve ir kas nors pypteli ar sušvilpia, jos stengiasi nekreipti dėmesio ir net nepasižiūri į tą pusę. Kartais baugu pažvelgti „gerbėjui“ į akis ar netgi pripažinti, jog tai ką tik įvyko. Viena mergaitė prisipažino, kad tokiu atveju labai susigėsta ir nori tiesiog prasmegti skradžiai žemę. Kelios paminėjo, jog taip nutinka beveik kasdien einant namo, bet nė viena negalėjo pasakyti, kokios spalvos buvo automobilis ar kas jame sėdėjo. Taigi norėčiau paprašyti, kad visada atkreiptum dėmesį, nesvarbu, kur ir su kuo bebūtum. Būk budri, juk atsargumas gėdos nedaro! Žvilgtelk, kai pro šalį važiuoja mašina, ir pasižiūrėk, kas sėdi viduje. Daugeliui mergaičių kažkodėl gėda ar nejauku dairytis į šūkaliotojus, jeigu jos eina vienos. Baimė ar tam tikras nedrąsumas nuslopina labai svarbų išgyvenimo instinktą, tai yra – sąmoningumą arba kritinį vertinimą. Žinoma, dauguma žmonių, pypiančių, šūkaujančių ar švilpiančių, nesiruošia jėga įtempti tavęs į savo automobilį, bet jeigu tas pats asmuo ar grupelė tai daro nuolat, juk norėtum žinoti, kas jie, ar ne? Tada galėtum kam nors apie tai pasakyti. Nes kai kas nors dažnai kartojasi, tai darosi vis keisčiau ir pavojingiau. Taigi noriu priminti, kad turi kreipti dėmesį į tai, kas vyksta aplink. Apsidairyk, įsimink ir pasikalbėk su tėvais ar kitais suaugusiaisiais, jei kas nors bent kiek prie tavęs priekabiauja. Būk budri!

Ta pačia tema man teko kalbėtis su daug mergaičių, kurios užsimindavo, jog ir vaikščiodamos mokyklos koridoriais iš kitų mokinių susilaukdavo nešvankių ar dviprasmiškų komentarų. Dažniausiai jos tai priimdavo kaip komplimentą. Kelios mergaitės pripažino, kad apsimetė negirdinčios, kas joms sakoma, nes nežinojo, kaip reaguoti į tokias dviprasmybes. Viena sakė, jog tai palaikė tiesiog foniniu koridoriaus triukšmu ir visai nekreipė dėmesio. Bet kita mergaitė, vaikystėje patyrusi daug sunkumų, prisipažino, kad tokie priekabiavimai ją labai trikdė. Ji turėjo nemažą krūtinę ir berniukai dažnai garsiai tai komentuodavo, kai ji eidavo koridoriumi. Vieną kartą jai trūko kantrybė, sustojusi ji pažvelgė į du berniukus ir labai protingai tarė: „Tik pagalvokit: jeigu aš būčiau jūsų sesuo, ar jums patiktų, jei kas nors taip jai pasakytų?“ Berniukai atsakė dar viena nešvankybe. Nors ji ir nesitikėjo, kad jie vėliau susimąstys, bet pati pasijuto daug geriau, nes sugebėjo atsikirsti. Prieš daug metų, kai pati dar lankiau mokyklą, vaikinai taip nekalbėdavo, jiems būtų buvę gėda laidyti tokius komentarus. Žinau, kad jie taip galvodavo, bet pasakyti garsiai retai kada išdrįsdavo. Taip, laikai pasikeitė, skirtingose bendruomenėse žmonės skirtingai priima tokius dalykus, tačiau, jei jautiesi nejaukiai, nesvarbu, ką kiti apie tai galvoja, netylėk ir išsakyk savo nuomonę.

Viena mano pažįstama mergaitė nusprendė užstoti kitas mokines, kurias užgauliodavo vaikinai. Kartą ji pastebėjo koridoriumi einančią mergaitę ašarų pilnomis akimis. Ji paklausė, kas nutiko, ir šioji papasakojo, kad keli berniukai nuolat priekabiauja prie jos, prašo seksualinių „paslaugų“. Ji tikrai nežinojo, ką daryti. Vyresnioji mokinė pasikalbėjo su draugėmis, ir visos nutarė padėti tai mergaitei. Taigi pagrindinė šio pasakojimo mintis: netylėk, jeigu dėl kažko jautiesi nepatogiai, net jeigu tai liečia ne tave, o kitą žmogų.

III. Tik jaunesniems vaikams

Galbūt tėvai norės šį skyrių atidžiau perskaityti ir patys. Kai jūs ir jūsų vaikas perskaitys jį, pasidomėkite, ką jis sužinojo, ar neturi daugiau klausimų ar minčių. Pradėję klausinėti, jūs atversite kelią diskusijai čia paminėtomis temomis ir išvengsite nesusipratimų. Galite pasakyti ir ką patys apie tai galvojate. IV skyriaus pabaigoje rasite Saugumo sutartį, kurią kartu su vaiku turėsite perskaityti ir pasirašyti.

9–12 metų vaikams

Šią dalį jūsų vaikas gali perskaityti vienas.

Suprantu, kad ir pats daug žinai apie saugumą. Tikriausiai to jus moko mokykloje; nė kiek neabejoju, kad ir aš dar daug ko galėčiau pasimokyti. Taigi tiesiog pakartokime pagrindinius dalykus, o vėliau galėsi patikrinti savo vyresnio brolio ar sesės žinias, netgi tėtės arba mamos, jei tik norėsi. Beje, žinau, kad daug vaikų neturi mamos ir tėčio, kurie pasirūpintų jais. Galbūt tavimi rūpinasi močiutė, senelis arba dar kas nors. Kai sakau „mama" ar „tėtis", turiu omenyje tą asmenį, kuris tave augina, taigi pats įterpk tinkamą vardą, gerai?

Kaip manai, ką reiškia būti saugiam? Man tai reiškia, jog visada žinau, kur mano vaikas yra. Jeigu nežinau, kur jis ir su kuo, negaliu būti tikra, kad jis saugus. Būti saugiam taip pat gali reikšti, jog moki pasirūpinti savimi ir priimti teisingus, tinkamus sprendimus.

Ar sėstum į nepažįstamojo ar to žmogaus, su kuriuo neturėtum būti, automobilį? Pasikalbėk apie tai su savo tėvais. Kodėl turėtum sėsti į to žmogaus automobilį? Su kuo dar sutiktum važiuoti? Ar važiuotum su žmogumi, kuris tau ką nors nupirko? Arba su tuo, kuris su tavimi labai gražiai elgėsi?

Būtinai prisimink: **negali** sėsti į niekieno automobilį, išskyrus į žmonių, su kuriais mama ir tėtis tau leidžia važiuoti.

Jeigu prie šaligatvio sustotų automobilis ir vairuotojas, vyras arba moteris, paprašytų tavo pagalbos? **Labai svarbu**, kad kuo greičiau pasitrauktum nuo tokios mašinos. Tu **neprivalai** padėti. Tavęs niekas **nebars**, kad nuėjai šalin. Net jeigu ir manai, kad pažįsti tuos žmones, jų nėra tavo saugumo sąraše. Jeigu galvoji, kad turi kažką pasakyti, tai pasakyk mamai arba tėčiui po to, kai pasitrauksi nuo automobilio.

Jeigu prie tavęs sustotų mašina ir joje sėdintys malonūs žmonės pasakytų, kad ieško pasimetusio šuniuko ar kačiuko? Jie paprašytų tavo pagalbos. Jeigu šie žmonės neįtraukti į tavo sąrašą, **negali** jiems padėti. Tavęs niekas nebars, jei pereisi į kitą gatvės pusę kuo toliau nuo jų. Pakartosiu, net jei moteris atrodo labai panaši į tavo klasioko mamą, tų žmonių vis tiek nėra sąraše, todėl **nereikia** jiems padėti. Tavęs tikrai dėl to niekas nebars. Jei labai susirūpinai dėl pabėgusio šuniuko ar kačiuko, nubėk namo, papasakok apie tai mamai arba tėčiui ir paprašyk, kad jie padėtų šiems žmonėms.

Ką darytum, jeigu parduotuvėje pasimestum nuo asmens, su kuriuo atėjai? Pagalvok! Galbūt galėtum garsiai pašaukti tą žmogų vardu. Neužmiršk, kad jis arba ji tavęs ieško, taigi labai padėtum, jei garsiai šūktelėtum. Jeigu pasimetei nuo tėvų, tikrai niekas nesupyks, kad garsiai šūkauji parduotuvėje. Taip pat galėtum nueiti prie kasų ir pasakyti parduotuvės darbuotojai, kad pasimetei. Kartais vaikams gėda taip daryti, bet patikėk manimi, taip gali nutikti mums visiems! Jei prieisi prie kasos, turėtum ten ir laukti, kol pamatysi žmogų, su kuriuo atėjai. Dar viena gera mintis – iš anksto susitarti dėl susitikimo vietos, jeigu netyčia atsiskirtum nuo suaugusiojo. Gal gali sugalvoti dar ką nors?

Netikėk visada tuo, ką tau sako kiti žmonės. Dauguma žmonių pasaulyje tikrai nori tau padėti, bet jeigu abejoji, geriau pasiklausk ko nors iš savo saugaus sąrašo. Pavyzdžiui, jeigu kas nors sako, kad „privalai“ su tuo žmogumi kažkur eiti, bet tu nieko apie tai nežinai, paskambink ir pasiklausk!

IV. Tik dar jaunesniems vaikams

Nors taisyklės jaunesniems vaikams yra tokios pat, kaip ir vyresniems, svarbu, jog perskaitytumėte tai KARTU su savo vaiku, kad įsitikintumėte, jog jis suprato. Skaitykite lėtai, kalbėkite paprastai! Visada pasiteiraukite, ar jūsų vaikas nenori nieko paklausti. Naudokite šį tekstą kaip gaires, pritaikykite jį savo situacijai, jei norite, pridurkite ir savo minčių. Perskaitęs šį skyrių, vaikas turėtų suprasti, ko iš jo tikimasi, kaip jis turėtų elgtis, kad būtų saugus. Kai kuriems aštuonmečiams ir devynmečiams tinka ir III skyrius (skirtas 9–12 metų vaikams), taigi jei manote, kad jis tiktų ir jūsų vaikui, skaitykite jį vietoj šio.

PASTABA: kai kurie vaikai neturi mamos ir tėčio. Galbūt juos augina seneliai, kiti giminaičiai ar net šeimos draugai. Todėl vietoj žodžių „mama" ir „tėtė" panaudokite vardus tų žmonių, kurie rūpinasi vaikais.

6–9 metų vaikams

Šį skyrių galite perskaityti kartu su savo vaiku.

Ar žinai, ką reiškia būti saugiam? Iš dalies tai reiškia, jog tavo mama ir tėtis visą laiką žino, kur tu esi ir kad esi laimingas.

Juk žinai, kad tu rūpi daugybei žmonių. Kas yra tie žmonės, su kuriais jautiesi saugus? Kodėl jais pasitiki? Ką apie juos žinai?

Su tėveliais arba kitais tavimi besirūpinančiais žmonėmis turėtum sudaryti sąrašą tokių žmonių; jame taip pat turėtų būti užrašyti telefonų numeriai ir adresai, kad galėtum su jais susisiekti.

Ar sėstum į automobilį žmogaus, kurio nėra šiame sąraše? Su kuo sutiktum kur nors važiuoti? Ar važiuotum su žmogumi, kuris tau davė saldainį? Arba su tokiu, kuris su tavimi labai gražiai elgėsi? Tau tikriausiai niekada neteks apie tai galvoti, bet turėtum žinoti, kad norėdamas būti saugus, **niekada** nesutik važiuoti automobiliu su žmogumi, kuris neįtrauktas į tavo patikimų žmo-

nių sąrašą, nebent mamytė ir tėvelis pasakytų tau, kad galima.

Jeigu prie šaligatvio sustotų automobilis ir vairuotojas, vyras arba moteris, paprašytų tavo pagalbos? **Labai svarbu**, kad kuo greičiau pasitrauktum nuo tokios mašinos. Tu **neprivalai** padėti. Tavęs niekas **nebars**, kad nuėjai šalin. Gali apie tai pasakyti mamai arba tėčiui po to, kai nueisi nuo automobilio.

Jeigu prie tavęs sustotų mašina ir joje sėdintys malonūs žmonės pasakytų, kad ieško pasimetusio šuniuko ar kačiuko? Jie paprašytų tavo pagalbos. Jeigu šie žmonės neįtraukti į tavo sąrašą, **negali** jiems padėti. Tavęs niekas nebars, jei pereisi į kitą gatvės pusę kuo toliau nuo jų. Jei labai jaudiniesi dėl pabėgusio šuniuko ar kačiuko, nubėk namo, papasakok apie tai mamai arba tėčiui ir paprašyk, kad jie padėtų šiems žmonėms. Vienas mažas berniukas taip ir pasielgė, o kai tėtis išėjo laukan padėti, tie žmonės apsimetė, kad niekada neprašė vaiko pagalbos ir sakė, kad neieško jokio šuns. Taigi kaip manai, ką jie ten darė? Mes to nežinome.

Ką darytum, jeigu parduotuvėje pasimestum nuo žmogaus, su kuriuo atėjai? Gali verkti. Bet būtų dar geriau, jei liktum ten, kur esi, ir garsiai pašauktum. Galėtum šaukti, kol mama ar tėtis ateitų pas tave. Neužmiršk, kad jie taip pat tavęs ieško, todėl jei garsiai sušuktum, jie greičiau tave rastų. Niekas ant tavęs nesupyks, kad šūkauji.

O ką tau šaukti? Galbūt gali sugalvoti ką nors įdomaus. Pavyzdžiui, mes namuose buvome susitarę šaukti „vištos koja“, jeigu kuris nors pasimestume. Pasikalbėk apie tai su tėveliais ar kitais suaugusiaisiais.

Taip pat galėtum nueiti prie kasų ir pasakyti parduotuvės darbuotojui, kad nerandi tų, su kuriais atėjai. Turėtum ir likti prie kasų, kol pamatysi savo artimuosius.

Parduotuvėje visada turi vaikščioti su tėveliais arba būti netoliese, kad jie galėtų visada tave matyti.

Ką sušuktum, jei nerastum žmogaus, su kuriuo atėjai į parduotuvę?

Ką darytum, jeigu tave kas nors paliestų taip, kaip tau nepatiktų, arba norėtų taip paliesti? Ar žinai, kad gali pasakyti „Ne!“ arba „Liaukis! Man skauda!“? Nors ir būtų sunku apie tai kalbėti, vis tiek turi papasakoti, kas nutiko, tėvams ar kitiems suaugusiesiems. Niekas negali tavęs liesti (nei kiti vaikai, nei suaugusieji) ir tu gali pasakyti „NE“!

Pamėgink kelis kartus garsiai pasakyti: „Ne!“, „Liaukis!“.

Kartu su vaiku turėtumėte sudaryti sąrašą žmonių, kuriems jie galėtų pasakyti, jeigu juos kas nors nederamai paliestų.

Jeigu nori eiti žaisti laukan, pirmiausia turi atsiklausti suaugusiojo, besirūpinančio tavimi. NIEKUR negali eiti vienas.

Noriu, kad pats susidarytum planą, kaip būti saugiam. Pasaulis tikrai yra nuostabus, bet aš vis tiek noriu būti tikra, kad išmokai keletą nesudėtingų būdų, kaip išlikti saugiam. Aš tau pasiūliau keletą idėjų, bet gal tu ir pats gali ką nors sugalvoti? Įrašyk tai į savo saugumo taisyklių sąrašą.

3–6 metų amžiaus vaikams

Šį skyrių turėtumėte perskaityti savo vaikui.

Skaitykite lėtai ir aiškiai. Galite parašyti „Saugumo taisykles“ ir laikyti jas ten, kur vaikas matytų, net jeigu jis ir nemoka skaityti. Jeigu rašysite tai kartu, vaikas geriau viską supras. Neužmirškite, kad tokio amžiaus vaikai mano, jog svetimi žmonės atrodo „bjauriai ir baisiai“, todėl pasistenkite neminėti šių žodžių.

PASTABA: Čia bus parašyta „mama“ ir „tėtis“, bet galite pakeisti šiuos žodžius kitais, jeigu esate vaiko globėjas.

Noriu pamokyti tave, kaip išlikti saugiam. Ar žinai, ką tai reiškia?

Kaip gali būti saugesnis?

Manau, saugumas reiškia, jog mes *visada* žinome, kur tu esi. Niekur negali nueiti vienas, prieš tai nepasakęs man arba ________!

Juk žinai, kad daug žmonių tave myli. Kaip manai, kokie žmonės gali tavimi pasirūpinti? Tai yra vieninteliai žmonės, kurie gali tavimi pasirūpinti!

Nupieškite visus šiuos žmones. Turėtumėte su vaiku sudaryti tokių žmonių sąrašą; jame galėtų būti ir jų telefonų numeriai bei adresai.

Ar liptum į automobilį žmogaus, kurio nėra šiame sąraše? (Tikiuosi, jūsų vaikas atsakys „Ne!")

Ar eitum kur nors su žmogumi, kuris tau davė saldainį? Ar eitum kur nors su žmogumi, kuris labai gražiai su tavimi elgėsi? (Ir vėl tikiuosi, kad jūsų vaikas atsakė „Ne". Jeigu ne, paaiškinkite, kodėl neturėtų eiti.)

Jeigu nori būti saugus, niekada negali važiuoti mašina su žmonėmis, kurių nėra šiame sąraše, nebent mamytė arba tėvelis tau pasakytų, kad gali važiuoti!

Taigi pasakyk man dar kartą, su kuo gali važiuoti automobiliu?

Turėtumėte su vaiku sudaryti sąrašą žmonių, su kuriais jie galėtų važiuoti.

Ką darytum, jeigu parduotuvėje pasimestum nuo žmogaus, su kuriuo atėjai?

Galėtum likti ten, kur esi, ir garsiai šūktelėti. Niekas tavęs nebars, kad šūkauji parduotuvėje.

O ką turėtum šūktelti? Pasiklausk mamytės arba tėvelio. Mes pamokėme savo vaikus šaukti „vištos koja!", jeigu jie pasimestų.

Privalai visą laiką būti su tuo žmogumi, su kuriuo atėjai į parduotuvę, arba būti netoliese, kad jis tave matytų.

Užrašykite tai, ką vaikas turėtų šūktelėti. Pamėginkite garsiai tai šūktelti namuose – bus linksma!

Jeigu kas nors tave paliestų taip, kaip tau nepatinka arba skauda, net jei tai būtų mamytė ar tėvelis, ką jiems pasakytum?

Gali sakyti „Liaukis, man skauda!" arba „Ne!". Turi papasakoti kam nors iš savo sąrašo apie tai, kas nutiko.

Pamėginkite kelis kartus garsiai pasakyti: „Ne!", „Liaukis!".

Turėtumėte su vaiku sudaryti sąrašą žmonių, kuriems jis galėtų pasakyti, jeigu kas nors jį netinkamai lietė.

Jeigu nori eiti laukan pažaisti, pirmiausia turi atsiklausti tėvelių arba žmogaus, kuris tuo metu tavimi rūpinasi. NIEKUR negali eiti vienas.

Ką darysi, kai užsinorėsi išeiti laukan vienas? Pasikalbėk apie tai su mamyte arba tėveliu.

Jeigu dar žinote kokių nors taisyklių, į savo sąrašą įtraukite ir jas. Tik neapkraukite vaiko informacija. Tegul taisyklės būna trumpos ir aiškios!

V. Saugumo sutartis

Vyresniems vaikams

Ši sutartis patvirtins jūsų lūkesčius ir taisykles, susijusias su saugumu. Galite ją pasirašyti kartu su vaiku.

Saugumo taisyklių sutartis

Aš, ____________________________, rūpinuosi savo saugumu ir suprantu, kad mano tėvai (globėjai) ____________________________ mane myli ir linki man tik paties geriausio.

Pasirašydama / -as šią sutartį, sutinku:

1) Turėsiu su tėvais sudarytą sąrašą žmonių su jų telefonais ir adresais tam atvejui, jeigu netikėtai pasikeistų planai arba man prireiktų pagalbos, o tėvų nebūtų šalia.

2) Niekur neišeisiu su kuo nors arba neatsidursiu kitoje vietoje, prieš tai nepranešęs ____________________ (Taip pat be tėvų žinios nesusitiksiu su žmogumi, kurio visai nepažįstu).

3) Nelipsiu į automobilį, prieš tai nepasakęs ________________.

4) Jeigu turėsiu telefoną, visą laiką laikysiu jį prie savęs ir visada iš karto atsiliepsiu arba parašysiu žinutę. Jei telefono neturėsiu, pasirūpinsiu, kad ________________ žinotų, kaip su manimi susisiekti.

5) Sutinku pasakyti „Ne“, jeigu man nepatinka, kaip kas nors su manimi elgiasi arba verčia nejaukiai jaustis.

6) Neskelbsiu asmeninės informacijos, tokios kaip namų adresas, internete.

7) Paskambinsiu į namus, jei ko nors išsigąsiu arba nejaukiai pasijusiu, nesvarbu, kur tuo metu būčiau ar kelinta valanda būtų. Mano tėvai ar globėjai sutinka, jog nesupyks, kad skambinu jiems vėlai.

8) Pirmiausia išsiaiškinsiu, jeigu kas nors lieps man ką nors daryti arba norėsiu pakeisti planus, dėl kurių jau būsiu susitaręs su tėvais.

Pasirašė ___________________________

Tėvų (globėjų) parašas ___________________________

Jaunesniems vaikams
Ši sutartis skirta jaunesniems vaikams; ji patvirtins jūsų lūkesčius ir saugumo taisykles.

Saugumo taisyklių sutartis

Aš, ___________________________, rūpinuosi savo saugumu ir suprantu, kad mano tėvai (globėjai) ___________________________ mane myli ir linki man tik paties geriausio.

Pasirašydama / –as šią sutartį, sutinku:

1) Turėsiu su tėvais sudarytą sąrašą patikimų žmonių su jų telefonais ir adresais.

2) Niekur neišeisiu vienas žaisti, prieš tai nepasakęs __________ .

3) Niekur su niekuo neišeisiu, prieš tai nepasakęs ____________ .

4) Niekada nesėsiu į automobilį, prieš tai nepasakęs __________ .

5) Pasakysiu „Ne“, jeigu man nepatiks, kaip mane kas nors liečia ar verčia jaustis nejaukiai.

6) Neskelbsiu asmeninės informacijos, tokios kaip mano namų adresas ir telefonas, internete.

Pasirašė ______________________

Tėvų (globėjų) parašas ______________________

VI. Saugumo lygtys

Saugumo lygtis – tai paprastas būdas paskatinti vaikus pirmiausia įvertinti situaciją, o tik po to nerti į ją visa galva. Ji moko juos stabtelėti, akimirką susimąstyti ir priimti teisingus sprendimus. Sugebėjimas įvertinti situaciją ir imtis atitinkamų veiksmų yra kritinio mąstymo dalis. Šio gebėjimo reikės visur – ir moksluose, ir darbe. Išmokus sudaryti saugumo lygtis, jūsų vaikui bus lengviau spręsti problemas, suprasti, ką daryti ir kuo tikėti, ypač brendimo laikotarpiu.

Saugumo lygtį sudaro:

- Pastabumas. Kokie yra faktai? Ką aš žinau?
- Įrodymų įvertinimas. Kurie faktai yra svarbūs, o kurie ne? Tai gera, bloga ar neutrali situacija? Kas gali nutikti ne taip? Kaip man tai ištaisyti?
- Veiksmai. Ką turėčiau daryti? Kaip reaguoti į šią situaciją?
- Savo reakcijos įvertinimas. Ar pasielgiau teisingai? Ar galėjau pasielgti kitaip – geriau? Kokios įtakos man turėjo mano sprendimas?

Kartu su vaikais išspręskite šiuos lygčių pavyzdžius ir aptarkite rezultatus. Ne visos čia pateiktos situacijos susijusios su saugumu ir ne visos yra akivaizdžios, taigi būtinai jas kartu aptarkite. Perskaitę situaciją, raštu atsakykite į aukščiau pateiktus klausimus. Galite pridėti naujų detalių arba išimti, kad situacija pasikeistų į gera arba bloga, ir paklauskite vaiko, kaip šie pakeitimai paveikė jų sprendimus. Sugalvokite savų situacijų, palenktyniaukite, kas parašys geresnę lygtį.

Neužmirškite savo vaiko subrendimo lygio. Vaikai paprastai mąsto konkrečiai, todėl gali per daug prisirišti prie faktų; kartais tai padeda, o kartais nelabai gerai.

6–9 metų vaikams

1 situacija: Alisa su Džeine kartu važiuoja dviračiais iš mokyklos. Jos visada važiuoja tuo pačiu keliu. Šiandien mergaitės nusprendė palenktyniauti. Džeinė nudūmė pirma su savo nauju dviračiu, o Alisa atsiliko. Ji sugalvojo pasukti kitur ir sutrumpinti kelią. Kokia lygtis Džeinei? Kokia Alisai?

- Džeinė: važiuoja namo įprastu maršrutu + viena + naujas dviratis = nedidelis pavojus (ji VIENA).
- Alisa: važiuoja namo nauju maršrutu + viena = galimas pavojus (tiesą sakant, Alisa pasiklydo ir labai išgąsdino mamą visa valanda vėliau sugrįžusi namo).

2 situacija: Semis žaidžia savo kambaryje, o mamytė miega. Jis išgirsta durų skambutį. Pažvelgęs pro langą, pamato nepažįstamą vyrą.

- Semis: mama miega + nepažįstamas žmogus = nelabai gera mintis atidaryti duris (jeigu tai svarbu, tas vyras sugrįš vėliau).

12–15 metų vaikams

1 situacija: Olivija draugauja su pačiu šauniausiu klasės vaikinu. Ji labai protinga mergina ir rytoj jos laukia rimtas kontrolinis darbas. Dilanas pasišaipo iš Olivijos, pavadina ją „moksliuke". Jis nori, kad ji atsipalaiduotų ir nors kartą gerai pasilinksmintų. „Eime šį vakarą į kiną – į vėlyvąjį seansą."

- Olivija: vertina mokyklą + kontrolinis darbas = ruošiasi patikrinimui.
- Olivija: „moksliukė" + kontrolinis darbas + vaikino spaudimas + tikrai geras filmas = potencialiai sunkus sprendimas (šiuo atveju Olivija įvertino visus faktus ir nusprendė, kad kitą dieną laukiantis žinių patikrinimas mokykloje yra svarbesnis).

2 situacija: Šįryt lauke dvylika laipsnių šilumos. Jau vėlyvas ruduo. Šarlotė apsimovusi šortus ir apsivilkusi aptemptus marškinėlius be rankovių. Prognozuojami debesys ir lietus. Šarlotė nori gražiai atrodyti naujam vaikinukui, su kuriuo kartu sėdi per Pasaulio istorijos pamoką. PRIDURKITE, jog Šarlotė ką tik pasveikusi po peršalimo.

- Lauke 12 laipsnių šilumos + šilčiau nebus + vasariniai drabužiai + dailus vaikinas = sunkus sprendimas.
- Lauke 12 laipsnių šilumos + šilčiau nebus + vasariniai drabužiai + dailus vaikinas + neseniai sirgo = dabar situacija aiškesnė, tikėkimės, jog įrodymai, kad reikia apsivilkti megztinį arba švarkelį, yra svaresni nei įspūdžio padarymas žaviam vaikinui! (Šiuo atveju laimėjo žavus vaikinas, o Šarlotė vėl atsidūrė lovoje dar labiau peršalusi.)

15–18 metų paaugliams

1 situacija: Džonas važiuoja automobiliu į vakarėlį. Jam septyniolika metų ir jis turi laikinas vairuotojo teises. Sklinda gandai, kad kitame miestelyje vyksta dar geresnis vakarėlis. Visi nori ten važiuoti. Tikrai „karšta" mergina iš jo klasės paklausia, ar jis galėtų ją ten nuvežti. Jiems susėdus į automobilį ji pareiškia, kad netrukus laikys vairavimo egzaminą, bet jai dar trūksta praktikos ir nori pavairuoti.

- Džonas važiuoja vienas + laikinos teisės = šioks toks pavojus (nepatyręs vairuotojas).
- Džonas važiuoja su Sjuze + laikinos teisės + ji nori vairuoti automobilį = potencialus pavojus. (Taip, Džonas Sjuzei leido vairuoti ir ji iš karto numušė šalikelėje stovėjusios kitos mašinos veidrodėlį. Laimei, niekas nenukentėjo, bet Džonui naujas veidrodėlis kainavo 300 dolerių.)

2 situacija: Jaunėlis nori pasikviesti „keletą" draugų į svečius. Deja, jūs išvykęs iš miesto verslo reikalais. Jaunėlis nusprendžia paskelbti internete savo adresą, laiką, datą ir pakviesti visus, norinčius užsukti.

- Jaunėlis + draugai + jokios suaugusiųjų priežiūros = galimos bėdos.
- Jaunėlis + draugai + jokios suaugusiųjų priežiūros + skelbimas interneto svetainėje = neabejotinos bėdos! (Jaunėliui buvo iš karto liepta pašalinti skelbimą iš socialinio tinklalapio. Tėtis paskambino kaimynui ir paprašė, kad praeitų vėliau vakare pro jų namus ir patikrintų. Laimei, Jaunėlis nusprendė, kad tai nebuvo labai gera mintis...)

VII. Saugumo sąrašas

Tai tuščias saugumo sąrašas, kurį galite užpildyti kartu su vaiku. Galite surašyti vardus ir kontaktinę informaciją žmonių, kuriais pasitikite, ir priklijuoti jų nuotraukas arba paprašyti vaiko juos nupiešti.

<u>Saugumo sąrašas</u>

____

(Vaiko vardas)

Vardas: ______________________________

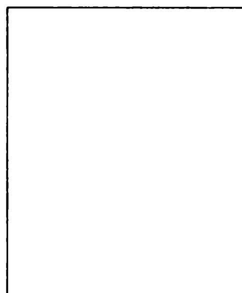
Namų telefonas: ______________________

Mobilusis telefonas: __________________

El. paštas: ___________________________

Adresas: ____________________________

____



Vardas: ______________________________

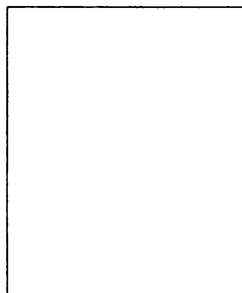
Namų telefonas: ______________________

Mobilusis telefonas: __________________

El. paštas: ___________________________

Adresas: ____________________________

____



Vardas: ______________________________

Namų telefonas: ______________________

Mobilusis telefonas: __________________

El. paštas: ___________________________

Adresas: _____________________________

____

Vardas: ______________________________

Namų telefonas: ______________________

Mobilusis telefonas: __________________

El. paštas: ___________________________

Adresas: _____________________________

____

Vardas: ______________________________

Namų telefonas: ______________________

Mobilusis telefonas: __________________

El. paštas: ___________________________

Adresas: _____________________________

____

VIII. Šaltiniai ir informacija

Šiais šaltiniais galite naudotis ieškodami daugiau informacijos ar pagalbos. Jei nutiko nelaimė, skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112.

Vaikų tvirkinimas

Vaikų linija:

http://www.vaikulinija.lt/

http://www.vaikystebesmurto.lt/

Paramos vaikams centras:

http://www.pvc.lt/

Vaiko teisės

Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas:

http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=279424

Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba:

http://www.vaikoteises.lt/

Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga:

http://www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai

Miestų ir rajonų savivaldybių Vaiko teisių apsaugos skyriai:

http://www.vaikoteises.lt/media/file/Adresai%20VTAS%202013birzelis.pdf

Psichikos sveikata

Jaunimo linija:

Tel. 8 800 28888; el. paštas: laiškai@jaunimolinija.lt

http://www.jaunimolinija.lt/

Jaunimo psichikos sveikata:

http://www.smm.lt/uploads/documents/tyrimai_ir_analizes/Leidiniai%202013/Jaunimo%20psichine%20sveikata_spaudai.pdf

Valgymo sutrikimų centras:

Tel.: 8 5 262 59 79

http://www.valgymosutrikimai.lt/

Informacija apie patyčias

http://www.bepatyciu.lt/

Patarimai tėvams

http://www.mamosdienorastis.lt/

http://www.pozityvitevyste.lt/lt/patarimai-tvams

http://www.dhsspsni.gov.uk/top-tips-for-parenting-teenagers-lithuanian-translation.pdf

Padėka

Ši knyga nebūtų buvusi parašyta, jei ne istorijos, kuriomis pasidalinti sutiko šeimos, pacientai ir klientai. Jūs mus išmokėte klausytis ir iš tikrųjų girdėti. Vienai ypatingai šeimai ir asmeniui: Jūsų išmintis bei patirtis padėjo mums suprasti, kaip svarbu kalbėtis šiomis sudėtingomis temomis.

Labai dėkojame Nancy Seltzer, kad patikėjo šiuo projektu ir parėmė mūsų sumanymą, buvo tikra draugė ir patarėja. Taip pat Mortui Janklow, nusprendusiam, jog tokią knygą reikia išleisti. Taigi mes ją ir išleidome su neįtikėtina Britos Hvide bei Thomaso LeBieno pagalba.

Mūsų vyrams: ačiū už viską, ką mums davėte. Jūs abu skatinote, rėmėte ir stengėtės pakelti mums nuotaiką viso rašymo proceso metu.

Ir galiausiai, bet nė kiek ne mažiau, dėkojame savo vaikams: Chrisui, Chelsea, Connorui, Andy, Ryanui, Annie, Charlotte ir Cooperiui, kurie išmokė mus daug daugiau nei bet kuri knyga. Jūs visi jau rengiatės išeiti į platųjį pasaulį. Džiaugiamės dėl jūsų ir nekantriai laukiame pamatyti, kaip jums seksis!

Apie autores

Rebecca Bailey, Filosofijos mokslų daktarė, yra žymi šeimos psichologė ir psichoterapeutė. Anksčiau dirbo Sonomos policijos departamento Šeimos ir jaunimo programų skyriaus vadove, yra įkūrusi organizaciją *Transitioning Families*, padedančią šeimoms išgyventi, atsigauti ir pereiti nuo krizių, iššūkių ir konfliktų prie bendrumo, ryšių atkūrimo ir augimo. Iš jos ėmė interviu *ABC News* diktorė ir žurnalistė Diane Sawyer bei garsus britų žurnalistas, televizijos laidų vedėjas Piersas Morganas, ji pasirodė populiarioje televizijos laidoje *Good Morning, America.* Daktarė Bailey su šeima gyvena Kalifornijoje.

Elizabeth Bailey, diplomuota psichiatrijos medicinos sesuo, baigusi Hempširo ir Santa Monikos koledžus. Ji su šeima gyvena Los Andžele.

Ba-144 Rebecca Bailey, Elizabeth Bailey
Sumanūs tėvai - saugūs vaikai. - Vilnius: manoknyga.lt [i.e. Barzda] ir Vitae Litera, 2015. - 224 p.

ISBN 978-609-8114-09-6

„Sumanūs tėvai - saugūs vaikai“ padės Jums išauklėti savimi pasitikinčias, objektyviai padėtį vertinti sugebančias asmenybes, o svarbiausia - užtikrins Jūsų vaikų saugumą nuo visų pavojų ir jų pasekmių, tokių kaip depresija, piktnaudžiavimas svaigalais, savižudybė ir kt. Patarimai ir priemonės suskirstyti pagal amžiaus kategorijas, todėl lengvai rasite Jums reikalingus skyrius, o vaikams augant knygą naudosite nuolat.

UDK 37.018.1

Rebecca Bailey, Elizabeth Bailey
Sumanūs tėvai - saugūs vaikai

Tiražas 1500 egz.
Išleido **manoknyga.lt**, Savanorių 178, 03154 Vilnius
Tel.: +370 601 69 777
leidykla@manoknyga.lt | www.manoknyga.lt
UAB „Vitae Litera“, Savanorių 137, 44146 Kaunas
Spausdino UAB „Spindulio spaustuvė“, Vakarinis aplinkkelis 24
48184 Kaunas

Rebecca Bailey ir

SUMANŪS TĖVAI - SAUGŪS VAIKAI

Ar dažnai susimąstote, su kuo Jūsų vaikas bendrauja internete? Ar esate tikri, kad Jūsų vaikas niekada nesėstų į nepažįstamojo automobilį? Ar žinote, kokie vaikų pagrobimo atvejai yra dažniausi?

Skaitydami „Sumanūs tėvai – saugūs vaikai“ sužinosite, kaip:



- išmokyti vaikus (tiek 2 m. pyplius, tiek 18-mečius paauglius) laikytis pagrindinių saugumo taisyklių.
- apsaugoti vaikus nuo išnaudojimo, galimo pagrobimo ar patyčių pavojaus.
- apsaugoti vaiką nuo internete, „Facebook'e“ tykančių pavojų.
- paskatinti bendravimą ir „jokių paslapčių“ politiką namuose.
- kur kreiptis ir kokių priemonių imtis, susidūrus su Jūsų vaikui pavojų keliančia situacija.

„Sumanūs tėvai – saugūs vaikai“ padės Jums išauklėti savimi pasitikinčias, objektyviai padėtį vertinti sugebančias asmenybes, o svarbiausia – užtikrins Jūsų vaikų saugumą nuo visų pavojų ir jų pasekmių, tokių kaip depresija, piktnaudžiavimas svaigalais, savižudybė ir kt. Patarimai ir priemonės suskirstyti pagal amžiaus kategorijas, todėl lengvai rasite Jums reikalingus skyrius, o vaikams augant knygą naudosite nuolat.

ISBN 978-609-8114-09-6





manoknyga.lt
mes mylime knygas

VL
VITAE LITERA